

भाग २

कौटुंबिक हिंसा आणि मानसिक आरोग्य

प्रस्तावना

मानसिक आरोग्याची ओळख करून देण्याची गरज नाही . मानसिक आरोग्य एकूण आरोग्याचाच एक अंतर्भूत भाग असतो आणि त्याकडे दुर्लक्ष करणे शक्य नाही . आपण जसजसे सामाजिक, आर्थिक स्थित्यंतरातून जात आहोत तसे प्रत्येक दशकात मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढत आहेत. कौटुंबिक हिंसाचार हा मानसिक आरोग्याच्या वेगवेगळ्या बाजूंशी संबंधित असतो. संपूर्ण जगभर कौटुंबिक हिंसाचार हे दुःखाचे तसेच सर्वसाधारण मानसिक समस्यांचे प्रमुख कारण आहे. हे सर्व सामाजिक आणि आर्थिक स्तरांत आढळणारे सत्य आहे आणि यात कोठेही प्रांतिक भिन्नता नाही. मानसिक आजारांमुळे कौटुंबिक हिंसाचाराच्या बळीची या समस्येला तोंड देण्याची तसेच त्यातून बाहेर पडण्याची क्षमता फारच थोडी असते त्यामुळे मानसिक आरोग्याच्या समस्या अधिक तीव्र बनतात. अनेक वेळा या समस्यांतून आरोग्याच्या शारीरिक समस्या किंवा आत्महत्या या सारख्या समस्या उद्भवू शकतात. बरेच वेळा कौटुंबिक हिंसाचारात मानसिक आरोग्याच्या समस्या जशा हाताळल्या जायला हव्या तशा हाताळल्या जात नाहीत. दोषी व्यक्तीसही (कौटुंबिक हिंसाचाराच्या बाबतीत पुरुष/हिंसा करणारी व्यक्ती) कौटुंबिक हिंसाचाराच्या सामाजिक सिद्धांताव्यतिरिक्त काही मानसिक समस्या असू शकतात. म्हणून जेव्हा आपण कौटुंबिक हिंसाचार अनुभवणाऱ्या लोकांबरोबर काम करत असतो तेव्हा मानसिक आरोग्याच्या समस्या किंवा आजाराबद्दल पुरेशी माहिती असणे महत्त्वाचे असतात.

कौटुंबिक हिंसाचारातील मानसिक आरोग्याची व्याप्ती सामान्य लोकसंख्ये इतकीच असते. सामान्य जनसंख्येत तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांची व्याप्ती २% तर सामान्य मानसिक आरोग्य समस्यांची व्याप्ती ७-१०% इतकी असते. इतक्या संख्येसाठी लागणारे मनुष्यबळ अतिशय कमी पडते आणि त्यामुळे सर्वापर्यंत पोचणे आणि दर्जेदार मानसिक आरोग्य सेवा पुरवणे अवघड होते. या सर्वदूर पोचण्याबरोबरच मानसिक आरोग्यावर लागलेल्या सामाजिक कलंकामुळे (म्हणजेच मानसिक आरोग्याविषयी असलेल्या गैरसमजांमुळे) सर्व प्रकारच्या मानसिक आरोग्य समस्यांच्या उपचारात फार मोठी त्रुटी निर्माण झाली आहे.

या पार्श्वभूमीवर कौटुंबिक हिंसाचाराच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या समुपदेशकांना प्रशिक्षित करण्याची खालील उद्दिष्टे आहेत.

हस्तपुस्तिकेतील या भागाची ठळक उद्दिष्टे-

१. सर्वसाधारण आणि तीव्र स्वरूपाचा मानसिक आजार ओळखता येणे
२. कौटुंबिक हिंसाचारातील पिडीत व्यक्तीच्या मानसिक अवस्थेचे परीक्षण करणे आणि त्यांचा पूर्वेतिहास जाणून घेणे.
३. तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजार असलेल्यांशी कसे वागावे आणि बोलावे हे शिकणे.
४. दारूच्या व्यसनासंबंधी जाणून घेणे.
५. आत्महत्येकडे कल असलेल्यां आत्महत्येची प्रवृत्ती लक्षात घेऊन त्यातील धोके ओळखणे आणि त्यावर उपाययोजना करण्यास शिकणे.
६. सर्वसाधारण आणि तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजरा संदर्भाबद्दल शिकणे.
७. उपचाराच्या अनेक पध्दती शिकून घेणे.

या भागात ज्या प्रशिक्षण कार्यक्रमाची रूपरेखा दिलेली आहे तो कार्यक्रम कौटुंबिक हिंसाचाराच्या क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या समुपदेशकांना साह्य म्हणून तयार केला आहे. मानसिक आरोग्यासंबंधीच्या समस्यांविषयी ज्ञान व्हावे आणि कौटुंबिक हिंसाचाराचे बळी ठरल्यामुळे दुःख सहन करणाऱ्या तसेच मानसिक आरोग्याच्या समस्यांना सामोरे जाणाऱ्यांना साह्य व्हावे हा याचा उद्देश आहे. ह्या हस्तपुस्तिकेच्या मार्गदर्शनावर प्रशिक्षण सत्रे अवलंबून असतात.

भाग २ - “कौटुंबिक हिंसा आणि मानसिक आरोग्या” - ची रचना

प्रशिक्षकांसाठी काही ठळक सूचना:

प्रशिक्षणाच्या पध्दती

२.१ मॉड्यूल १ - केसचा पूर्वेतिहास जाणून घेणे आणि मानसिक आरोग्य समस्यांची लक्षणे आणि मानसिक परिस्थितीची तपासणी करणे

२.१.१ या मॉड्यूलची उद्दिष्टे

२.१.२ मानसिक आरोग्यात पूर्वेतिहास जाणून घेणे

२.१.३ मानसिक आरोग्याविषयी समस्या असलेल्या व्यक्तिसंघटनेकडे कसे सामोरे जावे?

२.१.४ मानसिक आजारांची लक्षणे

२.१.५ ताणाची चिन्हे कोणती?

२.१.६ ताणाची लक्षणे आणि मानसिक आजाराची लक्षणे यात कोणता फरक आहे?

२.१.७ तीव्र स्वरूपाचा आणि सर्वसामान्य मानसिक आजार

२.१.८ मानसिक आजारांच्या तीव्र स्वरूपात आणि साधारण स्वरूपात काय फरक आहे?

२.१.९ मानसिक आजाराची लक्षणे आणि मानसिक परिस्थितीची तपासणी

२.२ मॉड्यूल २- नैराश्याचा (‘डिप्रेशन’) आणि दोन अती टोकाच्या मानसिक अवस्था असण्याचा आजार (मॅनिया आणि डिप्रेशन)

२.२.१ डिप्रेशन

- रोगपरिस्थिती विज्ञान
- डिप्रेशनची/नैराश्याची कारणे
- डिप्रेशनची/नैराश्याची लक्षणे
- निदानाचे निकष
- प्रकार
- मार्ग आणि आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटक (‘प्रॉग्नॉसिस’- Prognosis)
- मुख्य आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटकांचे (प्रॉग्नॉस्टिक) वैशिष्ट्ये
- दारूचे अतिसेवन आणि व्यसन
- उपचाराचे पर्याय

२.२.२ बायपोलर मूड डिसऑर्डर (मनःस्थिती बदलाचा आजार)

- रोगपरिस्थिती विज्ञान
- कारणे
- मूड डिसऑर्डरची लक्षणे
- मॅनियाची लक्षणे
- मार्ग आणि आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटक (Prognosis) - पूर्व सूचना
- उपचाराचे पर्याय
- औषधोपचाराचे इतर परिणाम

२.२.३ तणावाचा आजार

- अति तणावरील प्रतिक्रिया
- प्राणघातक प्रसंगानंतरचा आजार

२.३ मॉड्यूल ३ - चिंतेचा आजार

२.३.१ सामान्य स्वरूपाची चिंता

२.३.२ चिंतेची लक्षणे

२.३.३ पॅनिक (टोकाची काळजी) होणे

२.३.४ फोबिया

२.३.५ चिंतेच्या आजारातील केस स्टडी आणि रोल-प्ले

२.४ मॉड्यूल ४ - तीव्र स्वरूपाचा मानसिक आजार - 'स्किझोफ्रेनिया'

२.४.१ रोगपरिस्थिती विज्ञान

२.५ मॉड्यूल ५ दारूचे व्यसन

२.५.१ उद्दिष्टे:

२.५.२ अल्कोहलच्या वापरासंबंधी सामान्य माहिती, अल्कोहलच्या व्यसनाची लक्षणे आणि समस्या

२.५.३ समाजात आढळून येणाऱ्या दारू पिण्याच्या पध्दती खालीलप्रमाणे

२.५.४ दारूवर अवलंबून असणे आणि त्यातील समस्या

२.५.५ दारूचे व्यसन आहे, हे कसे ओळखाल?

२.५.६ दारूचे व्यसन असलेल्या व्यक्तीस कशी मदत कराल?

२.६ मॉड्यूल ६ - लैंगिक समस्या आणि आजार

२.६.१ पुरुषांमधील लैंगिक समस्या आणि आजार

२.७ मॉड्यूल ७ : इतर प्रकारचे मानसिक आजार

२.७.१ मुलांतील आणि किशोरवयीन मुलांतील मानसिक आजार

२.७.२ म्हातारपणातील मानसिक आजार

सर्व मानसिक आजारांची कारणे, मुख्यलक्षणे,उपचाराचे स्वरूप,आणि पुर्वानुमानाचे घटक दर्शवणारी सर्वसमावेशक तालिका


प्रशिक्षकांसाठी काही ठळक सूचना

- प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरळीतपणे पार पाडावा यासाठी समजण्यास सुलभ असे मूलभूत नियम ठरवावेत.
- मुक्त प्रश्नांचा वापर करावा (मला याविषयी काही सांगू शकाल का----) हो किंवा नाही अशीच उत्तरे मिळावीत असा आग्रह धरू नका.
- मिळालेल्या उत्तराशी इतर सहभागी सहमत आहेत का हे विचारणे.
- सहभागींना इतर सहभागींच्या प्रश्नांची उत्तरे द्यायला सांगा.
- 'हे आणखी विस्ताराने सांगू शकाल का?' 'हे तुम्हाला कोठून कळले ?' 'तुम्हाला काय म्हणायचे आहे त्याचे उदाहरण देऊ शकाल का?' असे प्रश्न विचारून चाचपणी करा.
- प्रत्येकास बोलायला उतेजन द्या.
- सहभागी काय म्हणत आहेत हे तुम्हाला लगेच समजते आहे याची खात्री करून घेण्यासाठी त्याचा सारांश काढा व ते दुसऱ्या शब्दात मांडा.
- जर तुम्हाला काही चुकीची माहिती सुधारावीशी वाटली तर हळुवारपणे चूक सुधारा.
- अनेक सर्जनशील पध्दतींचा वापर करा—उदा. चित्र काढणे, गाणी, विडियो,व्हाईट बोर्डवर पोस्टिंग लावणे, गोष्टी सांगणे, इत्यादी

प्रशिक्षणाच्या पध्दती

पॉवर पॉइंट स्लाईड्स, केस स्टडीज, लक्षणांची कार्ड्स, कोरे कागद आणि लेखन साहित्य, भूमिका साकारणे

२.१ मॉड्यूल १ - केसचा पूर्वेतिहास जाणून घेणे आणि मानसिक आरोग्य समस्यांची लक्षणे आणि मानसिक परिस्थितीची तपासणी करणे

 वेळ: १२० मिनिटे

• २.१.१ या मॉड्यूलची उद्दिष्टे

१. मानसिक आजाराचा पूर्वेतिहास जाणून घेण्यास शिकणे
२. मानसिक आजाराची अनेक लक्षणे माहीत करून घेणे
३. मानसिक परिस्थितीचे परीक्षण कसे करावे ते शिकणे.
४. मानसिक आजाराचे निदान कसे करावे ते शिकणे

• २.१.२ मानसिक आरोग्यात पूर्वेतिहास जाणून घेणे

पूर्वेतिहास हे एक निदानात्मक साधन असून ते मानसिक आरोग्याच्या समस्या असलेल्यांचे मूल्यमापन करण्याचे एकमेव साधन आहे. समुपदेशकाने पूर्वेतिहास योग्य प्रकारे जाणून घेण्यास शिकले पाहिजे.

सामाजिक जनसांख्यिकी माहिती

यात नाव, लिंग, पत्ता, घराचा प्रकार, या माहितीचा समावेश होतो. या माहितीतून आपल्याला संबंधित व्यक्तीच्या सामाजिक, सांस्कृतिक, आणि आर्थिक पार्श्वभूमीची कल्पना येते.

तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तीची माहिती कोण देत आहे याचा उल्लेख करावा. सामान्यतः तीव्र स्वरूपाची मानसिक आरोग्य समस्या असलेली व्यक्ती विश्वसनीय आणि अचूक माहिती देऊ शकत नाही. म्हणून नातेवाईक किंवा मित्रांकडूनच माहिती घेणे आवश्यक आहे आणि जी व्यक्ती माहिती देत असेल तिची विश्वासार्हता तपासणे आवश्यक..

प्रमुख तक्रारी

मानसिक आजार झालेल्या व्यक्तीने सांगितलेल्या तक्रारी किंवा लक्षणे त्यांच्याच शब्दातच लिहून घ्याव्यात आणि या तक्रारी किती दिवसांपासून चालू आहेत तेही नोंदवावे आणि त्या कशा वाढत गेल्या याविषयीही विचारावे.

उदाहरणार्थ: गेल्या सहा महिन्यांपासून कमी झोप, चिडचिड, कशात रस न वाटणे, थकवा येणे, विसर पडणे अशा सारख्या तक्रारी घेऊन एक २५ वर्षांची स्त्री एकटीच आली. तिची सर्व लक्षणे हळूहळू सुरू झाली आणि गेल्या ६-७ महिन्यात तीव्र होत वाढली.

पूर्वेतिहास जाणून घेण्यासाठी काही प्रश्न विचारणे

• लक्षणांविषयी प्रश्न

क्लायंटने सांगितलेल्या प्रत्येक लक्षणाविषयी प्रश्न विचारण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर जर तुम्हाला वाटले तर नैराश्याच्या लक्षणांविषयी विचारा तसेच चिंतेच्या लक्षणांविषयी विचारा, शेवटी झोप आणि भूक याविषयी विचारा आणि शक्य असल्यास लैंगिक समस्या असल्यास त्याविषयी विचारा.

रोज या लक्षणात काही बदल होतात का ते विचारा, साधारणपणे नैराश्य हे सकाळच्या वेळी जास्त जाणवते तर चिंता ही संध्याकाळी किंवा रात्री अधिक जाणवते. म्हणून चिंताजनक आजारात झोप येणे अवघड असते.

- **या लक्षणांचा कामावर आणि दिनचर्येवर होणाऱ्या परिणामाविषयी प्रश्न**

यात तुम्ही त्यांच्या या लक्षणांचा दैनंदिन जीवनावर आणि कामावर मग ते काम घराबाहेरचे, नोकरी, किंवा घरकाम असे कुठलेही असेल त्यावर काय परिणाम होतो ते विचारावे. कामावरील परिणामावरून आजाराची तीव्रता ठरविण्यास साह्य होईल.

- **ताणामागील कारणांविषयी प्रश्न**

नंतर समुपदेशकाने या लक्षणांमागील किंवा ताणामागील कारणांची चौकशी करावी बऱ्याच केसेसमध्ये ताण आणि दुःखामुळे नैराश्य किंवा चिंतेचा आजार जडतो. जेव्हा कारणांविषयी विचारता तेव्हा त्याची सखोल चौकशी करा (जर क्लायंट /पिडीत व्यक्ती तपशील सांगायला तयार नसेल तर त्याला माहिती सांगायला जबरदस्ती करू नका.)ताण आणि लक्षणे यातील संबंध याविषयी विचारण्याचा प्रयत्न करा.

उदाहरणार्थ: कौटुंबिक हिंसाचारातील क्लायंट्सची नैराश्याची किंवा चिंतेची लक्षणे हिंसेशी किंवा छळाशी संबंधित असतात आणि काही वेळेस जर नातेसंबंध नीट असतील तर ती लक्षणे कमी होतात किंवा नाहिशीही होतात.

- **क्लायंट /पिडीत व्यक्ती समस्येला कसे तोंड देते आणि तिला पाठिंबा देणारी यंत्रणा याविषयी प्रश्न**

या समस्येला पिडीत व्यक्तीने कसे तोंड दिले ? ही लक्षणे ताणामुळे आहेत हे पिडीत व्यक्तीच्या लक्षात आले का?पिडीत व्यक्तीने बाहेरून काही आधार किंवा मदत घेतली का? लक्षणे दिसण्याच्या आधी पिडीत व्यक्तीच्या क्षमतेची पातळी किती होती आणि आता किती आहे?

शेवटी लक्षणे कशी वाढत गेली याविषयी तपशिलवार माहिती विचारावी आणि तणावाची कारणे, लक्षणे आणि त्याला तोंड देण्याची यंत्रणा यांत दुवा सांधण्याचा प्रयत्न करावा .

महत्त्वाचे इतर प्रश्न

पूर्वेतिहास जाणून घेतानासमुपकदेशकाने खालील चौकशी करावी

१. झोप लागत नसणे/ सारखी झोप येणे (झोपेची तक्रार); भूक नसणे आणि वजन कमी होणे
२. आत्महत्येचे विचार, कल्पना, योजना किंवा काही प्रयत्न
३. दारू, मादक पदार्थ सेवन किंवा त्याचा अतिरेक

कृपया हे लक्षात ठेवावे की वरील सर्व मुद्दे समुपदेशकाला मार्गदर्शक आहेत, म्हणजेच जर एखाद्या व्यक्तिला झोपेची तक्रार असेल, वजन कमी झाले असेल, आत्महत्येचे विचार मनात येत असतील तर तिला डॉक्टरकडे नेले पाहिजे.

शेवटी ताप आला होता का???, डोक्याला दुखापत झाली होती का, किंवा आपस्मारचा झटका आला होता का याचीही चौकशी करावी

पूर्वेतिहास जाणून घेणे म्हणजे एखादी गोष्ट ऐकल्यासारखे असते. वरील सर्व प्रश्न समानुभूतीपूर्वक (empathy) विचारणे आवश्यक आहे. ते एकतर्फी असू नयेत. ताण आणि त्याला तोंड देणे याविषयी समुपकदेशकाने प्रथम विचारावे आणि त्यानंतर लक्षणांसंबंधी विचारावे. समानुभूती फार महत्त्वाची बाब आहे त्यामुळे क्लायंटबरोबर उपचार करताना चांगले संबंध जोडले जातात.

पूर्वायुष्य, कुटुंब आणि उपचाराचा इतिहास- या ठिकाणी पूर्वायुष्यातकाही मानसिक आजार होते का याची चौकशी करावी. जर असतील तर कोणते उपचार घेतले आणि मानसिक आजाराचा कौटुंबिक इतिहास आहे का याची चौकशी करावी. कारण अनेक तीव्र मानसिक आजार आनुवंशिकतेने येऊ शकतात.

वैयक्तिक इतिहास (पार्श्वभूमी)- मदती साठी आलेल्या व्यक्तीला तिच्या शिक्षणाविषयी, व्यवसायाविषयी, विवाहपूर्व आणि विवाहपश्चात आयुष्याविषयी तसेच लैंगिक जीवनाविषयी, प्रश्न विचारावेत , तिच्या व्यक्तिमत्त्वाविषयी काही प्राथमिक स्वरूपाचे प्रश्न विचारावेत.

मानसोपचारात असा पूर्वेतिहास जाणून घेतला जातो, त्यातून मिळणाऱ्या माहितीतून समुपदेशक उपचारात्मक आणि चांगले संबंध मदती साठी आलेल्या व्यक्ती बरोबर प्रस्थापित करू शकता.

• २.१.३ मानसिक आरोग्याविषयी समस्या असलेल्या व्यक्तिस समुपदेशकाने कसे सामोरे जावे?

समुपदेशकाकडे जर खालील कौशल्ये असतील तर समस्या असलेल्या व्यक्तीला आपली लक्षणे आणि समस्यांविषयी बोलायला प्रोत्साहन मिळेल.

१. प्रश्न विचारण्याचे कौशल्य
२. सक्रिय श्रवण कौशल्य

प्रश्न विचारण्याचे कौशल्य - या कौशल्यामुळे समुपदेशकाला सर्व संबंधित माहिती मिळू शकेल आणि ज्याला प्रश्न विचारले जात आहेत त्याची समस्या स्पष्ट होण्यास साह्य होईल.

अ. बद्ध प्रश्नांना फक्त 'हो' किंवा 'नाही' असे उत्तर अपेक्षित असते. काही वेळेस काही विशिष्ट माहिती विचारली जाते. उदा: 'तुम्ही ठीक आहात का?' 'तुमचे वय किती?' बद्ध प्रश्न उपयुक्त असतात आणि काही वेळेस योग्यही असतात, परंतु समुपदेशनाच्या वेळी बरेच वेळा मुक्त प्रश्न योग्य ठरतात.

आ. मुक्त प्रश्नांतून व्यक्तिस बोलण्यास तसेच माहिती देण्यास प्रोत्साहन दिले जाते उदा: मला याविषयी काही सांगता येईल का?

इ. उत्तरे जर थोडक्यात मिळत असतील आणि समुपकदेशकाला अधिक माहिती हवी असेल तर चाचपणी करणारे प्रश्न विचारावेत. उदा: याविषयी थोडी अधिक माहिती सांगू शकाल का?

- ई. प्रश्न विचारताना तटस्थपणे विचारा, कुठलेही मूल्यांकन करण्याच्या आविर्भावात प्रश्न विचारू नका.
- उ. समुपदेशकाने स्वतःचे दृष्टिकोन आणि मते बाजूला ठेवावी .
- ऊ. हे लक्षात ठेवा की खूप जास्त प्रश्न विचारल्यास ती व्यक्ती गोंधळून जाते किंवा बचावाचा पवित्रा घेते.

निरीक्षण - व्यक्तीच्या डोळ्याकडे बघून संवाद साधल्यास, चेहऱ्यावरील हावभाव, आणि देहबोलीचे निरीक्षण केल्यास त्या व्यक्तिस कसे वाटत आहे हे समजण्यास तुम्हाला साह्य होईल.

भावना परावर्तित(reflecting) करणे - यात निरीक्षण आणि सारांश काढणे या कौशल्यांचा समावेश होतो. त्यामुळे त्या व्यक्तिस प्रसंगाशी निगडित असलेल्या भावना ओळखण्यास साह्य होते. त्या व्यक्तीशी जे बोलले जाते त्याचा भावनिक आशय परावर्तित करणे हे या कौशल्यात अंतर्भूत असते. उदा: 'तुला आता खूप भीती वाटत आहे असे दिसतंय' किंवा भूतकाळातील परिस्थितीविषयी बोलताना 'त्यामुळे तुला खूप राग आला असेल.' असे बोलावे.

सक्रिय श्रवण कौशल्य - हे सर्वात महत्त्वाच्या कौशल्यांपैकी एक आहे. एक तज्ञ म्हणून समुपदेशकाने/ सामाजिक कार्यकर्त्याने हि कौशल्य आत्मसात केली पाहिजेत.

यात ज्या व्यक्तीशी समुपदेशक बोलत असतात तिला जास्त बोलण्यास मुभा देणे आणि तिचे ऐकत असताना त्यावर प्रतिक्रिया देणे अपेक्षित असते. (सक्रिय श्रवण) लक्षपूर्वक ऐकणे म्हणजे त्या व्यक्तिसाठी तुम्ही पूर्णत्वाने उपस्थित असणे आणि त्याच्या किंवा तिच्याकडे पूर्ण लक्ष देणे. सक्रिय श्रवणात खालील गोष्टी अंतर्भूत असतात

- त्या व्यक्तिस जास्तीत जास्त बोलू द्यावे
- समुपदेशकाच्या स्वतःच्या देहबोलीविषयी जागरूक राहाणे उदा: मान हालवणे
- त्याचा किंवा तिचा मुद्दा समजून घेत आहात असे त्या व्यक्तिस वाटते आहे ना अशी खात्री करून तिला बोलण्यास प्रोत्साहन द्यावे
- वेळोवेळी दुसरी व्यक्ती काय बोलत आहे त्याचा सारांश काढून त्या व्यक्तिस 'तू असे म्हणत आहेस असे वाटते' असे म्हणावे. त्यामुळे त्या व्यक्तीचे बोलणे ऐकत आहात असे तिला वाटते आणि समुपदेशकाला जे कळले आहे ते अधिक स्पष्ट करण्याची ती संधी असते.

ऐकताना सक्रिय कसे असावे

- डोळ्यांनी संवाद साधा. (जर हे पिडीत व्यक्तीच्या सांस्कृतिप्रमाणे चालत असेल तर)
- व्यक्तीवर लक्ष केंद्रित करा आणि तिला बोलण्यास वाव द्या.
- स्पष्टीकरणास साह्य होईल असे प्रश्न विचारा आणि सारांश करणारी विधाने मांडा.
- मत देणे, वाद घालणे, किंवा सहानुभूती दाखवणे टाळा.

- दुसरीकडे लक्ष देणे टाळा.
- समुपदेशकाने स्वतः अंदाज करण्यापेक्षा किंवा स्वतःला पुढे काय बोलायचे आहे याचा विचार करण्यापेक्षा मदतीसाठी आलेली व्यक्ती / समुपदेशी काय म्हणत आहे त्यावर पूर्ण लक्ष केंद्रित करा.
- समुपदेशकाने लक्षपूर्वक ऐकत आहात हे दर्शवण्यासाठी देहबोलीचा वापर करावा .
- ‘असं का’, ‘हं’ आणि ‘पुढे बोला’ अशा शब्दांचा वापर करा.
- चेहऱ्यावर योग्य हावभाव दर्शवा.
- सामुपाकदेशाकाने आरामात बसावे आणि सर्व ऐकण्याच्या तयारीत राहावे .
- जागृत राहा आणि लक्ष द्या —.
- विचार करण्यासाठी आणि शांत बसण्यासाठी वेळ द्या.
- जवळ बसा—जवळ बसणे ही आस्था दाखवण्याची पध्दत आहे.
- भावनांचा उद्रेक स्वीकारा --- पीडित व्यक्तीचे संबंधित प्रसंगाचे स्पष्टीकरण स्वीकारा.
- सर्वसाधारणपणे त्या व्यक्तीची काळजी घ्या आणि जी काही व्यावहारिक मदत हवी असेल ती द्या.---आस्था दाखवण्याचा हाही एक मार्ग आहे.

लक्षात ठेवण्यासारखे काही अतिरिक्त मुद्दे

- दुसऱ्यांप्रति आदर असेल तर त्यांच्या जीवनाविषयी काही गृहीतके न मांडता त्यांचे म्हणणे समुपदेशक ऐकू शकेल .
- मदत घेण्यासाठी आलेल्या व्यक्तीला / सामुपदेशीच्या जीवनाविषयी काही मूल्यमापन करू नये.
- शारीरिक (मूकपणे) प्रतिसाद शब्दांइतकाच महत्त्वाचा असततो, म्हणून
 - बोलणाऱ्याच्या समोर तोंड करून बसणे
 - मनाची दारे उघडी ठेवणे (हाताची घडी घालून का किंवा तुम्ही अधीरतेने उभे आहात असे दर्शवू नका)
 - काही वेळा शांत राहणे
 - हे सर्वात उत्तम!
- ‘सगळं एकत्र करून सांग’, ‘हे विसरून जा’, असे म्हणणे टाळावे
- कमकुवतपणा, आळशीपणा याचा उल्लेख करू नये.

२.१.४ मानसिक आजारांची लक्षणे

आपल्याला ताण किंवा दुःख, आणि मानसिक आजार यांचा विचार करायचा आहे. प्रथम आपण दुःखाची लक्षणे पाहू आणि नंतर सविस्तरपणे मानसिक आजाराच्या लक्षणांचा विचार करू.

• २.१.५ ताणाची चिन्हे कोणती?

प्रशिक्षकांसाठी - केस स्टडी (तीन किंवा चाराच्या गटात काम करा)

खालील केस स्टडीवर चर्चा करा. तुमचा मित्र किंवा सहकारी खूप ताणाखाली आहे—तुम्ही त्याचा कसा विचार कराल?तुम्हाला माहित असलेले लोक नेहमी ताणाचा सामना कसा करतात?खालील केसमध्येताणाची लक्षणे कोणती?

लक्ष्मीबाई ताणाखाली असून सतत आपल्या भवितव्याविषयी काळजी करत असते.तिची प्रकृती चांगली नाही,आणि ती सतत विचार करत असते की तिला पैसै कसे मिळतील आणि ती औषधोपचार कसा करेल, तिला अन्नपाणी कसे मिळेल?ती जर मरण पावली तर तिच्या दोन्ही मुलांचे, कमला आणि निलेशचे कसे होईल? त्याच वेळेस तिला तिच्या तब्बेतीची लाजही वाटते. जगात तिला फार एकाकी वाटते आणि तिला तिचा नवरा जिवंत असतानाचे दिवस पुन्हा यावेत असे वाटते. जेव्हा ती तिच्या वस्तीतल्या सदस्यांबरोबर वेळ घालवते तेव्हा तिला बरं वाटतं. त्यावेळेस ती मैत्रिणींबरोबर बसून गप्पा मारते, हसते. जेव्हा ती गटातून बाहेर पडते तेव्हा तिला तिच्या खांद्यावरचे ओझे कमी झाल्यासारखे वाटते.

ताणाची लक्षणे

डोकेदुखी/ पाठदुखी /अस्वस्थता/ सततची चिंता, अपुऱ्या झोपेमुळे थकवा,चिडचिड होणे,अंगदुखी आणि वेदना, समस्या सोडवण्यातील अक्षमता, एकाग्र चिंत न होणे ,कमी शक्ती, दारू पिण्याची अधिक शक्यता.

सर्वसाधारणपणे ताणावर प्रतिक्रिया कशी देता?

अतिताण आणि दीर्घकालीन ताणावर काही साधारण प्रतिक्रिया असतात.(उदा: भूकंप, आर्थिक समस्या, शेतीविषयक बाबी)- जसेकी –चिंता वाटणे, अवतीभोवती घडणाऱ्या गोष्टींविषयी सतत सावध राहणे, दचकणे,किंवा अनेक गोष्टींचे आश्चर्य वाटणे (उदा: तुम्हाला कोणी नमस्ते म्हटलं तरी तुम्हाला भीती वाटते) एकाग्र चिंत न होणे,अपराधीपणा,दुःख, राग, अलिप्तता,निराशा, समस्या टाळणे किंवा ताणाचे कारण टाळणे, शोक (उदा: कुटुंब सदस्याचा मृत्यू), भूक कमी होणे,झोप कमी होणे, इत्यादी.

• २.१.६ ताणाची लक्षणे आणि मानसिक आजाराची लक्षणे यात कोणता फरक आहे?

दोन्ही परिस्थितीत लक्षणे सारखी असू शकतात. बरेच वेळा जेव्हा ताण अति होतो किंवा व्यक्तीची ताण सहन करण्याची क्षमता कमी होते किंवा संपते तेव्हा त्याचे मानसिक आजारात रूपांतर होते. खालील निकषांनुसार आपण एखादी व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या आजारी आहे का ते ठरवू शकतो

१. लक्षणांची तीव्रता आणि मुदत
२. कामावर किंवा दैनंदिन जीवनावर होणारा परिणाम
३. सर्व परिस्थितीत लक्षणांचे अस्तित्व:

उदा: जर एखाद्याला फक्त घरी किंवा ऑफिसात अशक्तपणा जाणवत असेल. सुस्ती वाटत असेल आणि चिडचिड होत असेल आणि परिस्थिती बदलली की लक्षणांची तीव्रता कमी होत असेल तर आपण असे म्हणू शकतो की ही लक्षणे मानसिक आजाराची नाहीत.

सामान्यतः मानसिक आजारांचे तीव्र स्वरूपाच्या आणि साधारण स्वरूपाच्या आरोग्य समस्या असे वर्गीकरण करण्यात येते.

• २.१.७ तीव्र स्वरूपाचा आणि सर्वसामान्य मानसिक आजार

तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजारात छिन्नमनस्क आजार (स्खीझोफ्रेनिया - schizophrenia) आणि भ्रमिष्टपणा आणि त्यासंबंधित आजारांचा समावेश होतो. या गटात बायपोलर आजाराचा समावेश होतो ज्यात मॅनियाचा समावेश होतो. पूर्वी या गटातील आजारांना 'सायकोसिस' असे म्हणत.

सार्वसाधारण मानसिक आजारात नैराश्य आणि चिंतेचा (anxiety spectrum disorder) समावेश होतो. ताणासंबंधित आजारांना पूर्वी 'न्यूरॉसिस' असे म्हणत.

• २.१.८ मानसिक आजारांच्या तीव्र स्वरूपात आणि साधारण स्वरूपात काय फरक आहे?

तीव्र मानसिक आजारी लोक वास्तवापासून दूर जातात त्यामुळे त्यांची मूल्यमापनाची क्षमता बिघडते आणि त्यांच्या कामकाजावर मोठ्या प्रमाणात परिणाम होतो.

वास्तवाशी संबंध तुटल्यामुळे या लोकांना स्वतःच्या आजाराची कल्पना नसते. याचा अर्थ असा की तीव्र स्वरूपाचा मानसिक आजार झालेले लोक स्वतःला आजारी समजत नाहीत त्यामुळे उपचारही घेत नाहीत. त्याचप्रमाणे ते उपचार चालूही ठेवत नाहीत आणि याचा परिणाम म्हणजे उपचार पूर्ण घेतले जात नाहीत.

• २.१.९ मानसिक आजाराची लक्षणे आणि मानसिक परिस्थितीची तपासणी

प्रमुख मानसिक आजाराची लक्षणे खाली थोडक्यात दिली आहेत. पुढील मॉड्यूलमध्ये प्रत्येक आजाराची लक्षणे पुन्हा दिली आहेत. सर्व लक्षणांचा एकत्र अभ्यास केल्यास पूर्वेतिहास जाणून घेण्यास आणि मानसिक स्थितीची तपासणी करण्यास साह्य होते. तसेच मानसिक आजाराचे निदान करण्यास मदत होते. सर्व लक्षणे एकत्रितपणे जाणून घेतल्यास तुम्ही क्लायंटला प्रश्नांची उत्तरे लिहायला सांगू शकता त्यामुळे तुम्हास निदान करण्यास साह्य होते.

मानसिक स्थितीच्या तपासणीची सूची

१. दिसणे आणि वर्तणूक
२. बोलणे
३. मूड आणि अफेक्ट(अभिव्यक्ती)
४. विचारासंबंधी समस्या
५. आकलन (परिष्पान विषयी) समस्या
६. झोप आणि भूक
७. लक्ष आणि एकाग्रता
८. स्मरणशक्ती
९. मूल्यमापन आणि अमूर्त विचार
१०. जाणीव (इनसाईट)

दिसणे आणि वर्तणूक- या मध्ये समुपकदेशाने क्लायंटचे कपडे, केस, आणि स्वच्छता याचे निरीक्षण करणे आवश्यक आहे. नंतर मुलाखतीच्या दरम्यान त्याचे वागणे आणि कृती याची नोंद ठेवावी.

- **नैराश्याने ग्रासलेली व्यक्ती-** अशी व्यक्ती खांदे पाडून वाकून बसेल आणि डोळ्याला डोळा भिडवणार नाही. ही व्यक्ती कमी बोलेल, कदाचित रडेल किंवा चेहरा दुःखी असेल. ती सहकार्य देणार नाही आणि एकंदरीत कृतीची पातळी कमी होईल.
- **चिंताग्रस्त व्यक्ती -** अस्वस्थ असेल, हाताची हालचाल किंवा चाळवाचाळव करेल, बोलताना चाचरेल किंवा तोतरे बोलेल. डोळ्याला डोळा भिडवणार नाही परंतु अन्यथा सहकार्य देईल.
- **छिन्नमनस्क व्यक्ती (तीव्र मानसिक समस्या) -** अशा व्यक्ती नीटनेटके कपडे घालत नाहीत, अजागळपणे राहतात आणि स्वच्छतेची जाण कमी असते. सामान्यपणे त्या सहकार्य देत नाहीत, चटकन रागावतात, त्रस्त होतात, एखाद वेळी सेशनमधून निघूनही जातात. ते स्वतःशीच बोलतात किंवा स्मित करतात. अयोग्य ठिकाणी हसतात. काही वेळा आक्रमक होतात. या व्यक्ती भास होत असल्यासारखे वागतात. तेव्हा त्या स्वतःशी बोलतात, स्मित करतात, आणि स्वतःशीच पुटपुटतात.
- **मॅनिया झालेल्या व्यक्ती-** मॅनियात माणूस जास्त क्रियाशील होतो, जास्त आत्मविश्वासाने वागतो, आणि जास्त बोलतो. तो रंगीबेरंगी कपडे घालतो तसेच केसही रंगवतो. तुमच्याशी मित्रत्वाच्या भावनेने बोलतो तसेच तुम्ही त्याला प्रथमच भेटत आहात हे त्याच्या ध्यानातही येत नाही. तो जास्त प्रमाणात हसेल किंवा अचानक रडू लागेल. तो सहकार्य देणार नाही तसेच तुमच्याशी योग्य पध्दतीने बोलणारही नाही आणि सहजपणे चिडेल.

बोलणे - आशयावरून बोलण्याचे मूल्यमापन केले जाते-संबंधित आणि सुसंगत तसेच प्रवाही आणि त्यात दडपण, विचारलेल्या प्रश्नांना उत्तरे देण्यास लागणारा कालावधी

- **छिन्नमनस्क आजारात** - यात व्यक्ती असंबंधित आणि विसंगत बोलते. तुमच्या प्रश्नाचे वेगळेच उत्तर दिले जाईल. म्हणजेच उत्तर प्रश्नाशी संबंधित नसेल. बोलण्याच्या आशयाला काही अर्थ नसेल. काही वेळेस बोलण्यास प्रतिसाद मिळण्यास खूप वेळ लागेल तर काही वेळेस मूक प्रतिसाद मिळेल.
- **नैराश्यात** - कमी बोलेल, प्रतिसाद मिळण्यास वेळ लागेल, परंतु तो संबंधित आणि सुसंगत असेल. बोलण्याचा स्वर, प्रवाह आणि दडपण सर्वच कमी असेल.
- **मॅनियात** - हे नैराश्याच्या अगदी विरुद्ध आहे. त्या व्यक्तीवर बोलण्याचे फार दडपण असेल, उच्च स्वरात बोलेल, बोलण्याचा प्रवाहसुध्दा जास्त असेल तसेच वेगही अधिक असेल. आशय विसंगत असेल.

‘मूड’ आणि ‘अफेक्ट’ (अभिव्यक्ती) - अंतर्गत भावनांचे व्यक्तिनिष्ठ प्रकटीकरण म्हणजे मूड. मूडचे वस्तुनिष्ठ बाह्य प्रकटीकरण म्हणजे ‘अफेक्ट’. त्याचे मूल्यमापन चेहऱ्यावरील हावभाव, देहबोली, हाताच्या हालचाली, डोळ्यांतून संपर्क, आणि अन्य मूक संवाद (कम्युनिकेशन)

- **नैराश्यात** - यात माणसाचा मूड दुःखी असतो, निरुत्साही असतो, लवकर चिडतो, वारंवार रडतो. डोळ्यातून कमी संपर्क, शारीरिक हालचाली कमी, पडलेले खांदे यांतून अफेक्ट स्पष्टपणे दिसून येतो.
- **चिंतेत असताना** - चिंतेचा मूड असतो, अस्वस्थता असते, इथेसुध्दा तुम्ही व्यक्तीच्या बोलण्यातून आणि शारीरिक हालचालीतून अफेक्टचा अंदाज लावू शकता.
- **मॅनियात** - मूड आनंदी असतो, सहानुभूतीचा असतो, अत्यानंदी, व्यक्तीच्या दिसण्यातून अफेक्टचे निरीक्षण करता येते.
- **छिन्नमनस्कतेत** - निरुत्साहीपणा, भीती वाटणे, निर्विकारपणा असे अनेक मूड बदलतात. अफेक्ट एकदम बोथट आणि सपाट वाटतो, चेहऱ्यावर कोणतेही भाव नाहीत, म्हणून शारीरिक हालचाली कमी होतात, अनेकदा अफेक्ट परिस्थितीला योग्य नसतो. म्हणून ती व्यक्ती कारणाशिवाय हसते किंवा स्मित करते, आणि कारण नसताना रडते. व्यक्ती स्वतःच्याच विचारात गर्क असते. संभाषणाशी किंवा एखाद्या स्थळाशी अफेक्ट सुसंगत नसतो.

विचार - विचारांचे मूल्यमापन हे एखाद्याच्या विचाराच्या स्वरूप आणि आशयाप्रमाणे केले जाते. हा आशय प्रत्येक मानसिक आजाराबरोबर बदलत जातो. विचारांच्या स्वरूपाशी संबंधित आजार हा तीव्र मानसिक समस्येत असतो.

- **नैराश्यात** - व्यक्तिच्या मनात स्वतःविषयी, इतरांविषयी, आणि भविष्याविषयी नकारात्मक विचार येतात. असहायता, निराशा, आणि निरुपयोगिता हे विचारांचे त्रिकूट आहे. हे वैचारिक त्रिकूट नैराश्याचे वैशिष्ट्य आहे. मध्यम ते तीव्र स्वरूपाच्या नैराश्यात ते आढळून येते. निराशेमुळे पुढे व्यक्तिच्या मनात आत्महत्येची कल्पना येते आणि स्वतःला अपाय करण्याचे विचार येतात. तसेच ती व्यक्ती आत्महत्या करण्याचे बेतही करते. तीव्र स्वरूपाच्या नैराश्यात घातक विचार आणि कल्पना मनात येतात. म्हणजे त्या व्यक्तिस असे वाटते की जगाचा अंत होणार आहे, भूकंप होणार आहे, किंवा त्याचे अथवा तिचे हृदय कायमचे बंद पडणार आहे. असे त्या व्यक्तिला ठामपणे वाटत राहते आणि ते भ्रमिष्टपणाच्या पातळीवर जाते.

तसेच नैराश्यात त्या व्यक्तिका आत्मविश्वास कमी होतो आणि अपराधीपणा वाटत राहतो, तसेच ती व्यक्ती भूतकाळातील चुकांसाठी किंवा चालू समस्यांसाठी स्वतःला दोष देत राहते.

- **चिंतेच्या आजारात** - यात व्यक्ती सतत स्वतःची, तब्बेतीची, भवितव्याची, कुटुंबाची, आणि सभोवतालची काळजी करत असते, यात चिंतेच्या आजाराच्या प्रकारानुसार विचारांचा आशय बदलतो. घाबरण्याच्या आजारात व्यक्तिस नियंत्रण सुटण्याचे, हृदयविकाराचा झटका येण्याचे, कोसळण्याचे विचार मनात येतात. तसेच भयगंडात त्या व्यक्तिस एखाद्या विशिष्ट परिस्थितीची उदाहरणार्थ बंद जागा, गर्दीच्या जागा, उंच ठिकाणे, सामाजिक कार्यक्रम यांची भीती वाटते. काही विशिष्ट भयगंडात व्यक्तिस काही वेळेस कुत्र्यांची, इंजेक्शनची, रक्ताची, किंवा दंत उपचारांची भीती वाटते.

मंत्राचाळेपणा किंवा ऑब्सेसीव कंपल्सिव (obsessive compulsive behavior) आजारात व्यक्तिच्या मनात सतत स्वच्छता, संसर्ग होणे, कुलुपे, दरवाजे आणि गॅस बंद आहेना ते तपासणे असे विचार येतात.

- **मॅनियात** - मॅनिया झालेल्या व्यक्तिच्या मनात अतिशय उच्च पातळीचा आत्मविश्वास असतो, कोणतेही अनेक विचार मनात येतात. जर विचार वाढले तर व्यक्ती तिच्या आयुष्याशी विसंगत अशा अनेक मोठमोठ्या योजना करते. उदा: लहान घरात राहणारी व्यक्ती लक्झरी कार घेण्याचा किंवा जागतिक दर्जाचा नेता बनण्याचा विचार करते किंवा त्या व्यक्तिस असे वाटते की तिला एक अद्भूत शक्ती प्राप्त झाली असून ती आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील सर्व प्रश्न सोडवू शकते. हे विचार कधी कधी भ्रमिष्ट स्वरूप धारण करतात त्यांना 'डेल्युजन ऑफ ग्रॅंडिऑसिटी' असे म्हणतात.

मॅनिया झालेली व्यक्ती 'वैचारिक उड्डाणे' करत असते. हा एक विचारांशी संबंधित आजार आहे. यात व्यक्ती संभाषणात अनेक वाक्ये बोलते परंतु तो किंवा ती प्रत्येक वाक्या गणिक अथवा दर दोनतीन वाक्यागणिक नव्या कल्पना मांडत असते. या बोलण्यातून तुम्ही काही अर्थ काढू शकत नाही.

- **छिन्नमनस्कतेत-(Schizophrenia)** - यातील मुख्य वैचारिक आजार म्हणजे 'भ्रमिष्टपणा'. भ्रम हा खोटा पण ठाम विश्वास असतो. तो कधीही डळमळत नाही आणि ती व्यक्ती तो विश्वास इतक्या ठामपणे धरून बसलेली असते की कोणीही तो चुकीचा आहे असे सिध्द करू शकत नाही. त्या भ्रमाचे निदान करताना त्या व्यक्तीची शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमी समजून घेणे आवश्यक असते. अनेक प्रकारचे भ्रम असतात आणि एक आजार म्हणून त्यांची तपशिलवार दखल घेतली जाते.

उदाहरणार्थ: एक सर्वसाधारण भ्रम असा असतो की त्या व्यक्तिस वाटते की सर्वजण त्याला त्रास देत आहेत त्यासाठी त्याला लक्ष्य केले जात आहे, त्याचा पाठलाग करत आहेत, आणि त्याच्यावर पाळत ठेवली जात आहे. त्याच्या घरात कॅमेरा बसवला असून लोक त्याच्या सर्व हालचालींचा मागोवा घेत आहेत. ही विचार प्रक्रिया चालू राहते आणि जीवनातील सर्व बाबींमध्ये त्याचा त्रास होऊ लागतो. भ्रम किंवा भ्रमिष्ट विचार हे विचारांच्या जाळ्यासारखे असते.

हा आजार झालेल्या व्यक्तिस प्रामुख्याने वैचारिक आजार असतो ज्यात वाक्ये आणि शब्द असंबंधद असतात. म्हणून जरी ती व्यक्ती बोलली तरी त्यातून काही अर्थ निघत नाही आणि ते विसंगत वाटते. ही लक्षणे एका विशिष्ट प्रकारच्या, अनेक वर्ष उपचार न घेतलेल्या छिन्नमनस्कतेत आढळतात.

परिप्रेक्ष्य किंवा संवेदानाच आकलन या विषयी (पेसेप्शन विषयी) - ऐकणे, पाहणे, स्पर्श करणे, वास घेणे, आणि चव घेणे अशा आपल्या ज्ञानेंद्रियांतून आपण सर्वजण सभोवतालच्या प्रेरकाविषयी एक कल्पना करत असतो. त्यासाठी आपली ज्ञानेंद्रिये असतात.

तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजारात व्यक्तिस एक विशिष्ट कल्पनेची समस्या येते. त्याला 'हॅल्युसिनेशन' किंवा भ्रम असे म्हणतात. कोणतेही प्रेरक नसताना सुध्दा जेव्हा एखादी गोष्ट आहे असे वाटते त्याला 'हॅल्युसिनेशन' / भ्रम म्हणतात.

उदा: छिन्नमनस्कता असलेल्या व्यक्तिस आजूबाजूला कोणीही नसताना लोकांचे आवाज ऐकू येतात. आणि ती त्यांना प्रतिसाद देते किंवा त्यांच्याशी बोलते सुध्दा. या ऐकण्याच्या कल्पनेमुळे / भ्रमानुळे छिन्नमनस्क व्यक्ती स्वतःशीच बोलते किंवा पुटपुटते.

वेगळ्या प्रकारची श्राव्य ' भ्रम हॅल्युसिनेशन' छिन्नमनस्कतेत वर्णन केले आहेत.

'हॅल्युसिनेशन' / भ्रम किंवा भास हे दृश्याशी, वासाशी, आणि स्पर्शाशी संबंधित असू शकतात. व्यक्तीस आपल्या अंगाखाली एखादा कीटक चालत आहे असे वाटते. याला सोमॅटिक हॅल्युसिनेशन/ शारीरिक भास असे म्हणतात. ऐकण्यासंबंधीचे भास हे तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजाराचे लक्षण आहे. मज्जा संस्थे संबंधीच्या /न्यूरॉलॉजिकल आजारात दृष्टी संबंधीचे भास दिसून येते.

झोप आणि भूक - सर्वसाधारणपणे सर्व मानसिक आजारात झोप आणि भूकेच्या समस्या असतात.

- **नैराश्यात आणि चिंतेच्या आजारात** - त्या व्यक्तिस कमी वेळ झोप लागते आणि ती शांतपणे लागत नाही.त्या व्यक्तीचे झोपेमुळे समाधान होत नाही. ती व्यक्ती खाण्याचा आनंद घेऊ शकत नाही आणि खाणे सुध्दा बंद करते. त्यामुळे पोटात कमी अन्न जाऊन वजन घटते. काही वेळा नैराश्यात व्यक्ती जास्त खाते किंवा जास्त वेळ झोपते.
- **मॅनियात** - झोपेची आणि अन्नाची गरज कमी होऊनही त्या व्यक्तित शक्ती असते कारण त्या व्यक्तिस उच्च मूडमुळे चालना मिळते.
- **छिन्नमनस्कतेत** - ही दोन्ही कार्ये मंदावतात किंवा विचलित होतात.

लक्ष आणि एकाग्रता - प्रौढांमध्ये तत्काळ स्मृतीची सोप्या चाचणीने परीक्षा करता येते.सामुपदेशी ला १०० मधून तीन वजा करायला सांगा. असे ६-७ वेळा करायला सांगा उदा: १००-३=९७, ९७-३=९४, ९४-३=९१

दुसऱ्या चाचणीत एखादा क्रमांक सुलट आणि उलट म्हणायला सांगणे - मोबाईल नंबर विचारा आणि तो उलट म्हणायला सांगा.

- **स्मरणशक्ती** - आदल्या दिवशीच्या वृत्तपत्रात काय बातमी आली होती ते विचारून किंवा त्याने किंवा तिने जेवताना कोणते पदार्थ खाल्ले हे विचारून अलिकडच्या स्मृतीची चाचणी घेतली जाऊ शकते.

मूल्यमापन आणि अमूर्त विचार - ही उच्च दर्जाची मानसिक कार्ये असून त्यात तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजारामुळे बिघाड होतो. चांगल्या वाईटाचे तसेच योग्य निर्णय घेण्याचे मूल्यमापन यात अपेक्षित आहे.कोणत्याही पूर्ण गोष्टीचा सारांश सांगण्याची तसेच सारांशातून पूर्ण गोष्ट सांगण्याची क्षमता म्हणजे अमूर्त विचार करण्याची क्षमता.

जाणीव ('इंसायट') ही मेंदूतील सर्वात महत्त्वाची यंत्रणा आहे.जाणीव असणे म्हणजे स्वतःच्या मानसिक स्वास्थ्याविषयी तसेच मूडमधील बदलाविषयी, विचारांविषयी किंवा वर्तनाविषयी जागरूक असणे होय. तसेच जाणीव असणे म्हणजे त्याला किंवा तिला मदतीची गरज आहे अशी जाणीव असणे आणि मदत मिळाल्यावर उपचार कशा प्रकारचा असावा आणि तो किती दिवस घ्यायचा याविषयी जागरूक असणे. आजाराबद्दल सविस्तर ज्ञान असणे ,त्याचे परिणाम माहीत असणे,तसेच तो आजार पुन्हा उद्भवू नये म्हणून कोणती खबरदारी घ्यावी याची जाणीव असणे म्हणजे जाणीव असणे. तीव्र स्वरूपाच्या मानसिक आजारात जाणीवकमी असते अथवा तिचा पूर्णपणे अभाव असतो त्यामुळे आजाराबद्दल वाईट किंवा अतिवाईट असे भाकीत करता येते.जाणीवेच्या पातळ्या असतात, जेव्हा एखादी व्यक्ती आजार झाल्याचे नाकारते तेव्हा कमी जाणीव असते आणि जेव्हा आजाराबद्दल पूर्ण जागृती असते आणि त्याबाबतीत काय करायला हवे याची पूर्ण जाणीव असते तेव्हा जाणीव चांगली असते असे म्हणता येईल.

सारांश - या मॉड्यूलच्या शेवटी तुम्हाला मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या पूर्वेतिहासाची कशी नोंद घ्यायची हे समजेल. तसेच आजाराची लक्षणे आणि मानसिक तपासणीच्या साहाय्याने तुम्ही निदान करू शकाल

२.२ मॉड्यूल २ - नैराश्याचा ('डिप्रेशन') आणि दोन अती टोकाच्या मानसिक अवस्था असण्याचा आजार(मॅनिया आणि डिप्रेशन)

• २.२.१ डिप्रेशन

रोगपरिस्थिती विज्ञान

डिप्रेशन हा एक सर्वसाधारण असा मानसिक आजार आहे. चिंतेच्या आजाराबरोबरच डिप्रेशन असण्याचे प्रमाण खूपच जास्त असते आणि म्हणूनच त्यांना सर्वसाधारण मानसिक आजार असे म्हणतात. डिप्रेशन हे लोकसंख्येच्या ७-१० टक्के इतके आढळते. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या मते हा एक फारच सर्वसाधारण असा आजार आहे आणि चारापैकी एकाला एकदातरी आयुष्यात डिप्रेशन येते. ते पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळून येते. त्याचा सर्वसाधारणपणे दारूच्या व्यसनाशी आणि चिंतेच्या समस्येशी संबंध जोडतात. आत्महत्या करण्याचे ते एक फारच सर्वसाधारण असे कारण आहे. तो एक उपचार करता येण्यासारखा आणि बरा होणारा आजार आहे. डिप्रेशनची/नैराश्याची कारणे

शारीरिक - आनुवंशिकतेने डिप्रेशन येणाऱ्यांची टक्केवारी कमी आहे. म्हणून या लोकांना फार कमी वयापासून डिप्रेशन येण्यास सुरुवात होते आणि तेसुद्धा काहीही ताण नसताना किंवा अचानक घडणाऱ्या प्रसंगाशिवायच येते. डिप्रेशन आलेल्या लोकांच्या मेंदूच्या रचनेत बदल होतात. दीर्घकाळ येणाऱ्या डिप्रेशनमुळे स्मरण, निर्णयक्षमता, लक्ष देणे, एकाग्रता यांसारख्या बोधात्मक कार्यात बिघाड होतो.

स्त्रियांच्या बाबतीत मासिकपाळीच्या आधी आणि बाळंतपणानंतरच्या शारीरिक कारणांमुळे डिप्रेशन येऊ शकते, संप्रेरकात होणाऱ्या बदलांमुळे स्त्रियांना डिप्रेशन/नैराश्य येण्याचा धोका जास्त प्रमाणात असतो.

मानसिक - परिस्थितीशी मुकाबला करण्याची यंत्रणा कमकुवत असणे ही डिप्रेशनसाठी धोक्याची बाब आहे. आपण सामना करण्याच्या कौशल्याविषयी चर्चा केली आहे. जीवनातील तणावपूर्ण प्रसंगाला तोंड देणे हे डिप्रेशनच्या धोक्यातील प्रमुख निदर्शक आहे. ज्या लोकांमध्ये सामना करण्याचे कौशल्य कमी आहे त्यांना जीवनात डिप्रेशन येण्याचा धोका जास्त आहे. काही बाबतीत डिप्रेशन/निराश किंवा अवलंबून राहण्याचे स्वभाव वैशिष्ट्ये असल्यास हा धोका जास्त असतो. बालपणी आलेला दुःखदायक अनुभव किंवा झालेल्या अत्याचारांमुळे मुकाबला करण्याची कौशल्ये कमी असतात त्यामुळे डिप्रेशनचा धोका वाढतो.

सामाजिक आणि परिस्थितीजन्य - जीवनातील तणावपूर्ण परिस्थिती हे डिप्रेसनचे सर्वसाधारण कारण असते. जीवनात तणावपूर्ण परिस्थिती अनेक कारणांमुळे असते

१. कुटुंब - कौटुंबिक संबंध कमी, कुटुंबात कलह, मालमतेसंबंधी वाद, विवाह न होणे, कौटुंबिक हिंसाचार
२. आर्थिक - कर्ज, उधान्या, वैद्यकीय खर्च, शिक्षण आणि विवाहासाठी खर्च
३. वैयक्तिक पातळीवर - नातेसंबंधातील समस्या, प्रेमभंग, प्रिय व्यक्तीचा वियोग, जुनाट आजार
४. सामाजिक पातळीवर - सामाजिक रूढी, जात आणि समुदायाच्या समस्या.

डिप्रेसनची/नैराश्याची लक्षणे

डिप्रेसनची तीन प्रमुख लक्षणे आहेत.

१. मानसिक अवस्था - खालावलेली किंवा दुःखी, चिडचिडी किंवा रागाचा स्फोट होणारी, डिप्रेसनमधील/नैराश्याचा आजार असलेली व्यक्ती चटकन आणि वारंवार रडते. नैराश्याची तीव्रता वाढल्यास मानसिक स्थिती असहाय किंवा निराशेने ग्रस्त असते.
२. उर्जा / एनर्जी - डिप्रेसनमध्ये उर्जेची पातळी अतिशय खालावलेली असते, म्हणून त्या व्यक्तिस सतत अशक्तपणा आणि थकवा जाणवतो. सकाळी उठताना त्याला किंवा तिला ताजेतवाने वाटत नाही आणि दिवस सुरू करायला शक्ती नसते. थकव्यामुळे प्रत्येक काम करताना सुस्ती येते आणि त्यामुळे सर्व कामातील स्वारस्यावर (इंटेरेस्ट) आणि ते सुरू करण्यावर परिणाम होतो.
३. स्वारस्य (इंटेरेस्ट) - काम करणे, कुटुंबाबरोबर किंवा मुलांबरोबर वेळ घालवणे, टीव्ही पाहणे, संगीत ऐकणे, मित्रांबरोबर बाहेर जाणे अशासारख्या आनंद देणाऱ्या कृतीत गोडी वाटेनाशी होते. त्या व्यक्तिस कोणाबरोबर बोलावेसे वाटत नाही, ती एकटी राहते, आणि कुठल्याही कार्यक्रमाला जाणे टाळते. याचा भूकेवर आणि लैंगिक इच्छेवर परिणाम होतो.

डिप्रेसनची ही मुलभूत लक्षणे आहेत आणि याशिवाय खालील अन्यलक्षणेही आहेत.

४. विचार करणे - एकूण डिप्रेसन झालेल्या व्यक्तीचे नकारात्मक विचार असतात, म्हणून ती व्यक्ति प्रत्येक परिस्थितीचा परिणाम नकारात्मक होईल असा विचार करते, यामुळेच खूप ताण येतो आणि ओझे वाटते. स्वतःला दोषही दिला जातो आणि साध्यासाध्या बाबींमुळे, भूतकाळातील प्रसंगांमुळे तसेच निर्णयांमुळे अपराधीपणाची भावना येते.

डिप्रेसनच्या तीव्रतेमुळे व्यक्ती तीन प्रकारे विचार करते जे डिप्रेसनचे क्लासिकल ? उदाहरण आहे - असहायता, निराशा, आणि निरुपयोगीपणा (वर्थलेसनेस). व्यक्तीच्या मनात एकटेपणाविषयी विचार येऊ लागतात, आपल्याला कोणी मदत करत नाही असे वाटू लागते, स्वतःच्या भविष्याविषयी तसेच कुटुंबाच्या भविष्याविषयी निराशा वाटते आणि त्याच वेळेस आपला काही उपयोग नाही किंवा आपल्या जीवनाची काही किंमत नाही असे वाटू लागते.

५. **आत्महत्येचे विचार** - ज्यावेळेस विचारांची तीव्रता वाढते त्यावेळेस व्यक्तिच्या मनात मृत्युचे विचार येतात आणि त्याला वाटू लागते की मी आता जिवंत नसावे आणि माझ्या आयुष्याचा शेवट करावा. ह्या विचारांचे आत्महत्येच्या कल्पनेत रूपांतर होते.
६. **झोपेत व्यत्यय** - सकाळी लवकर जाग येणे हे डिप्रेसनचे वैशिष्ट्य आहे. शांत झोप न लागल्याने सकाळी ताजेतवाने वाटत नाही. काही वेळेस झोप जास्त होते आणि ती व्यक्ती दिवसा बराच वेळ झोपून राहते. याचे कारण म्हणजे काही करण्यास अंगात शक्ती नसणे आणि आळस येणे. त्या व्यक्तिस झोप लागणार नाही पण ती दिवसभर पडून राहिल.
७. **भूक लागण्यात व्यत्यय** - खाण्याची भावना कमी होते म्हणून डिप्रेसनमध्ये ती व्यक्ती नीट खात नाही किंवा फार कमी खाते. त्यामुळे वजन घटते आणि आणखी अशक्तपणा येतो. काही वेळेस डिप्रेसनमध्ये व्यक्ती जास्त खाते त्याला सुखदायक आहार असे म्हणतात कारण गोड खाण्याने किंवा जास्त उष्मांक असलेले पदार्थ खाण्याने त्या व्यक्तीचा मूड तात्पुरता चांगला होतो व त्याची डिप्रेसनमधून सुटका होते.
८. **एकाग्रतेची उणीव आणि विस्मरण** - एकाग्रता कमी होते आणि ती व्यक्ती कशावरही लक्ष केंद्रित करू शकत नाही म्हणून व्यक्ती लहान सहान गोष्टी विसरू लागतात. उदा: ती व्यक्ती किल्ल्या कुठे ठेवल्या ते विसरते. एकूण काय तर त्या व्यक्तिस असे जाणवते की त्याच्या मनाचा वेग खूपच मंदावला आहे. म्हणून डिप्रेसन झालेल्या व्यक्तीचे लक्ष नसते आणि तिचा प्रतिसादही मंदावतो.
९. **कृतीवर परिणाम** - शारीरिक हालचालींपासून ते रोजचे काम करण्यापर्यंत कृतींची पातळी कमी होते आणि त्याचा कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो.
१०. **शारीरिक लक्षणे** - डिप्रेसनमध्ये डोकेदुखी आणि पाठदुखी ही नेहमी आढळून येते. डिप्रेसनमुळे व्यक्तीची सहनशक्ती कमी होते म्हणून कोणत्याही प्रकारच्या वेदनेबाबत ती व्यक्ती संवेदनशील होते. त्याचप्रमाणे अशा व्यक्तींना अपचन आणि पित्त असा वाताचा बराच त्रास होतो.
११. **सायकोटिक लक्षणे** - अतिशय तीव्र स्वरूपाच्या डिप्रेसनमध्ये लोकांना कोणीतरी नकारात्मक बोलत आहे दोष देत आहे, किंवा कमी लेखत आहे असे भास होतात. त्याचप्रमाणे जग आणि ती व्यक्ती स्वतः नाश पावणार आहे असा भ्रम होतो. तसेच भूकंप होईल असेही वाटते.
१२. **चिंतेची लक्षणे** - चिंता, काळजी, किंवा अज्ञाताची भीती यांचा डिप्रेसनशी नेहमीच संबंध असतो.

निदानाचे निकष

ज्यात प्रमुख लक्षणांपैकी एक लक्षण दिसतंय तसेच अन्य लक्षणेही दिसत असून ती दोन आठवडे आहेत तेव्हा डिप्रेसनचे निदान केले जाऊ शकते.

लक्षणांची संख्या, कालावधी, आणि लक्षणे सतत आणि सर्व परिस्थितीत दिसत असतील आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कामावरील त्याच्या परिणामावर डिप्रेसनची तीव्रता अवलंबून असते. त्याचप्रमाणे आत्महत्येचे विचार, झोपेत मोठ्या प्रमाणावर व्यत्यय, वजन कमी होणे, सायकोटिक लक्षणे याचा अर्थ डिप्रेसन असणे.

प्रकार

- **युनिपोलर आणि बायपोलर** - ज्या व्यक्तिस डिप्रेशनसह मॅनिया असेल किंवा फक्त मॅनिया असेल तर या प्रकारच्या डिप्रेशनला बायपोलर डिप्रेशन असे म्हणतात. अन्य डिप्रेशन्स युनिपोलर असतात.
- **प्रतिक्रियात्मक आणि जैविक** - हे अधिक व्यावहारिकदृष्ट्या ठरवलेले प्रकार आहेत-जैविक प्रकारात फार मोठा ताण नसूनही व्यक्तिस डिप्रेशन येते. याचा व्यक्तिसच्या वाढीशी आणि आनुवंशिकतेशी संबंध आहे. अशा प्रकारचे डिप्रेशन नेहमी आढळून येत नाही. प्रतिक्रियात्मक डिप्रेशन हे नेहमी आढळून येते आणि तणावपूर्ण जीवन किंवा मुकाबला करण्याच्या कौशल्यांचा अभाव ही त्याची कारणे आहेत.
- **मिश्र चिंता आणि डिप्रेशन** - डिप्रेशन स्पेक्ट्रम आजारातील हा एक प्रकार आहे. यात व्यक्तिस काळजी, भीती आणि सौम्य प्रकारच्या डिप्रेशनसह लक्षणांसह झोप येण्याची समस्या ही चिंतेची लक्षणे आढळतात. हा सौम्य प्रकारचा आजार आहे.
- **अॅडजेस्टमेंटचा आजार** - जीवनातील परिस्थितीत बदल झाल्याने जर चिंता आणि डिप्रेशनची लक्षणे दिसत असतील तर आपण अॅडजेस्टमेंटचा आजार झाल्याचे निदान करू शकतो. उदा: जेव्हा नवीन लग्न झालेली मुलगी सासरी जाते तेव्हा तिच्यासाठी ती जीवन बदलून टाकणारी परिस्थिती असते. तेव्हा त्या परिस्थितीशी जुळवून घेताना तिच्यात डिप्रेशनची किंवा चिंतेची लक्षणे दिसतात. या आजारात ती व्यक्ती परिस्थितीशी योग्य प्रकारे सामना करू शकत नाही. अन्यथा ही परिस्थिती तणावपूर्ण नसते. अॅडजेस्टमेंटच्या आजारात आणि डिप्रेशनच्या आजारात फरक असा आहे की अॅडजेस्टमेंटचा आजार झालेल्या व्यक्तिस फक्त त्या परिस्थितीत असल्यावरच लक्षणे दिसतात आणि त्यातून बाहेर आल्यावर ती व्यक्ती पूर्णतः स्वाभाविक वाटू लागते.

मार्ग आणि आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटक ('प्रॉग्नॉसिस'-Prognosis) बरेच वेळा पूर्ण आयुष्यात एखाद्या व्यक्तिस पहिल्या प्रसंगानंतर दोन ते तीन वेळा डिप्रेशनचा सामना करावा लागतो. सौम्य ते मध्यम स्वरूपाचे डिप्रेशन दोन वर्षांच्या कालावधीत बरे होते. परंतु तीव्र स्वरूपाच्या डिप्रेशनमध्ये उपचारांची गरज भासते.

मुख्य आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटकांचे (प्रॉग्नॉस्टिक) वैशिष्ट्ये

व्यक्तिमत्व आणि सामना करण्याच्या कौशल्यावरून डिप्रेशनपासून पूर्ण मुक्तता होणार की नाही तसेच ते पुन्हा उद्भवणार का ते सांगता येते. याचा अर्थ असा की सामना करण्याची सकारात्मक कौशल्ये आणि प्रगल्भ व्यक्तिमत्व असल्यास परिणाम अधिक चांगला होतो.

डिप्रेशनमध्ये सभोवताल किंवा सामाजिक परिस्थितीची प्रमुख भूमिका असते. आधार देणाऱ्या परिस्थितीमुळे लवकर बरे होण्यास साह्य होते. कुटुंबीयांचा आणि सामाजिक तुटपुंजा आधार, सततचा छळ, आणि शोषण यामुळे ताण येत राहतो तसेच डिप्रेशनही राहते.

दारूचे अतिसेवन आणि व्यसन

याचा डिप्रेसनशी नेहमी संबंध असतो. आपल्या समाजात विशेषतः पुरुष ताण किंवा डिप्रेसन कमी करण्याकरिता दारू पितात.परंतु कालांतराने दारूमुळे डिप्रेसन वाईट अवस्थेला पोचते आणि त्याचे एक प्रमुख कारण बनते. दारूचे व्यसन आणि डिप्रेसन ही आत्महत्येची प्रमुख कारणे आहेत.अशा प्रकारे डिप्रेसनमुळे दारूचे व्यसन लागते आणि दारूच्या मेंदूवर होणाऱ्या परिणामामुळे डिप्रेसन/नैराश्य अधिक वाढते.

उपचाराचे पर्याय

सौम्य डिप्रेसन - जेव्हा लक्षणे कमी असतील, त्या व्यक्तीची सामना करण्याची यंत्रणा चांगली असेल, आणि काम करण्यावर फार थोडा परिणाम होत असेल तर समुपदेशन हा योग्य उपचार आहे.

मध्यम ते तीव्र डिप्रेसनवर औषधोपचाराची गरज असते.

औषधोपचाराची गरज दर्शवणारे घटक

खालील बाबतीत औषधोपचार आणि वैद्यकीय मदत आवश्यक आहे.

१. मध्यम ते तीव्र डिप्रेसन
२. झोपेत व्यत्यय
३. अनेक महिन्यांपासून असलेली व कमी न होणारी शारीरिक लक्षणे
४. भूक कमी लागण्यामुळे वजनात घट
५. आत्महत्येचे विचार आणि कल्पना
६. आत्महत्येचा प्रयत्न
७. डिप्रेसनसह असणारी आक्रमकता
८. दारूच्या व्यसनाने असलेले डिप्रेसन

- **औषधांचा वापर** - औषधांना 'ॲंटीडिप्रेसंट' असे म्हणतात.ही औषधे मेंदूतील रसायनांवर कार्य करतात आणि डिप्रेसनमुळे दबावाखाली असलेल्या रसायनांवरील प्रक्रिया सुधारण्यास साहाय्य करतात.
- **औषधांचे इतर परिणाम** - ॲंटीडिप्रेसंटमुळे पित्त, वात लैंगिक इच्छेचा अभाव, गुंगी येणे(सेडेशन) आणि वजन वाढणे. प्रत्येक औषधाचे वेगळे इतर परिणाम होतात.परंतु प्रत्येक व्यक्तीवर ते होतातच असे नाही. जर तसे झाल्यास नेहमी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे चांगले. अन्य आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटक आणि बरे होणे यावर औषधोपचार ६-९ महिन्यांपर्यंत चालू ठेवणे आवश्यक असते. पुन्हापुन्हा उद्भवणाऱ्या आजाराच्या बाबतीत दीर्घकाळ किंवा आयुष्यभर उपचार चालू राहतात.

- इलेक्ट्रो कनव्हलसिव उपचारांचा वापर - खेडेगावात याला शॉक ट्रीटमेंट किंवा इंजेक्शन ट्रीटमेंट म्हणतात. फक्त खालील गोष्टी आढळल्या तरच ही उपचार पध्दती सर्वमान्य आहे
- १. आत्महत्येच्या तीव्र कल्पना किंवा बेत
- २. रागासह असलेले तीव्र स्वरूपाचे डिप्रेशन, उपचारास दाद न देणारे सायकोसिस

डिप्रेशनचा व्यक्ती अभ्यास

प्रशिक्षकांसाठी

प्रशिक्षणार्थीनां केस स्टडी वाचायला सांगा, व दिलेल्या प्रश्नांवर विचार करायला सांगा

केस स्टडी क्रं १

सुनंदा ही ५९ वर्षांची स्त्री असून तिचा पती गेल्या वर्षी वारला. तिला तीन मोठी मुले असून त्यांनी काही वर्षांपूर्वी नोकरीच्या शोधात गाव सोडले व ते अहमदाबादला गेले. तिच्या एकुलत्या एक मुलीचे लग्न तिचा नवरा जाण्याआधी झाले होते तीसुध्दा घर सोडून गेली. नवऱ्याच्या निधनानंतर लगेच सुनंदाला झोपेची समस्या तसेच स्नायुवर ताण येण्यास सुरुवात झाली. तिला इतका थकवा आणि ताण वाटू लागला की ती शेतावर नियमित कामाला न जाता घरी पडून राहू लागली. आपण काहीच करत नसल्याचे तिला फार दुःख होऊ लागल्याने तिने शेजारी संबंध कमी करून टाकले. तिला डोकेदुखी, पाठदुखी याचा फारच त्रास होऊ लागला आणि तिची भूकही नाहिशी झाली. विशेषतः सकाळी तिला फारच अशक्तपणा जाणवू लागला आणि तिला असे वाटू लागले की ती पुन्हा कधीच बरी होणार नाही. अशा वेळेस सुनंदाला कधीकधी मरून जाणे चांगले असे वाटू लागले.

सहभागीना यावर विचार करायला सांगा -

- सुनंदाच्या लक्षणांचे संभाव्य स्पष्टीकरण
- सुनंदाला प्रतिसाद देण्याचे संभाव्य मार्ग

प्रत्येक गटाला सुनंदाच्या कृतीचे एक स्पष्टीकरण द्यायला आणि तिला मदत करण्याचा एक मार्ग सुचवायला सांगा.

केस स्टडी क्रं २

२९ वर्षांच्या निशाचे २०१३ मध्ये लग्न झाले, एक वर्ष वैवाहिक जीवन सुरळीत चालले होते, २०१४ मध्ये तिची आई वारली आणि दोन महिन्यांनी निशा गरोदर राहिली. गरोदरपणात तिची प्रकृती ठीक होती परंतु तिच्या नवऱ्यास नोकरीनिमित्त खूप प्रवास करावा लागत असे त्यामुळे ती घरी एकटी असे. तिला तिच्या आईची आठवण येऊन खूप डिप्रेस्ड वाटत असे. तिचे २०१५ मध्ये बाळंतपण झाले. त्यानंतर एक आठवड्याने तिला फारच सुस्त झाल्यासारखे वाटू लागले, उत्साह वाटेनासा झाला, दुःखी झाली आणि काही कारण नसताना रडू येऊ लागले, बाळाला सांभाळणे तिला अवघड वाटू लागले, बाळामुळे तिला नीट झोप मिळेना. तिच्या नवऱ्याने आपल्या आईला मदतीला बोलावले परंतु ती मात्र नकारात्मक मनःस्थितीतच होती, ती तिच्या नवऱ्यावर चिडू लागली, तो तिच्याबरोबर वेळ घालवत नाही असे तिला वाटू लागले. आणि तिच्या या अवस्थेला तोच कारणीभूत आहे असे तिला वाटू लागले. बाळंतपणानंतर दोन महिन्यांनी परिस्थिती आणखी बिघडली आणि तिला तिचे मूल टाकून द्यावे आणि आत्महत्या करावी असे वाटू लागले. काही वेळेस तिला तिच्या मुलालाही मारावे असे वाटू लागले. अशा अवस्थेस तीन महिने झाल्यावर तिच्या नवऱ्याने तिला मानसिक आरोग्य तज्ञाकडे नेण्याचे ठरवले.

लक्षणे, कारणे आणि उपचारांचे पर्याय सांगा. तसेच पूर्व सूचनेवर टिप्पणी करा.

केस स्टडी क्रं ३

सखुबाई ५४ वर्षांची आहे. तिच्या लग्नाला ३५ वर्षे झाली असून ती तिच्या नवऱ्याबरोबर आणि दिव्यांग (अपंग) मुलीबरोबर राहते, तिला दोन मुलगेही आहेत. त्यापैकी एक मुलगा बेरोजगार असून कामासाठी शहरात जात असतो, मोठा मुलगा शेतात मजुरीचे काम करतो. नवऱ्याला बिडी पिण्याची जुनी सवय असून तो घरी असतो आणि त्याला जुनाट खोकला आहे.

गेल्या सहा महिन्यांपासून सखुबाईस पाठदुखीचा सतत त्रास होत आहे, डोकेही जड होते, पाय बधीर होतात किंवा कधीकधी हाताला मुंग्या येतात. ती नेहमीच्या डॉक्टरांकडे जाते आणि वेदना कमी करण्याच्या गोळ्या बरेचवेळा घेते. तिला सतत अशक्तपणा जाणवतो, सकाळी ताजेतवाने वाटत नाही, अंधरुणातून उठावेसे वाटत नाही. मुलीवर विनाकारण रागावते, आणि एकटी असताना काही वेळा रडते. ती पाठदुखीला तसेच पूर्वीसारखे काम करू शकत नाही म्हणून दोष देते. कधीकधी तिला छातीत धडधडते आणि पोटात अस्वस्थ वाटते. ती आपल्या मुलीच्या आणि मुलाच्या भवितव्याची खूप काळजी करते.

लक्षणे, कारणे आणि उपचारांचे पर्याय सांगा. तसेच पूर्व सूचनेवर टिप्पणी करा.

केस स्टडी क्रं. ४

नितीन हा २६ वर्षांचा तरुण आहे, सहा महिन्यापूर्वी त्याचे लग्न झाले आहे.तो पूर्वी शेजारच्या शहरात नोकरी करत होता परंतु नोकरी गेल्यामुळे तो राहण्यास गावी परत आला. त्याला खेड्यातील जीवन आवडत नाही म्हणून तो नाराज होत असे. तो सर्वांवर चिडू लागला आणि कोणाशीही फारसा संपर्क ठेवत नसे. आधी तो क्वचित कधीतरी दारू पीत असे ,आता तो रिकामा असल्याने काही मित्रांबरोबर नियमितपणे दारू पिऊ लागला. त्याचे त्याच्या बायकोबरोबर लैंगिक संबंध नीट नव्हते आणि तसे करताना त्याला ताण येत असे.हे तो कोणाला सांगूही शकत नव्हता, त्याला दडपण येऊ लागले. लवकरच त्याचे वजन कमी होऊ लागले, तो सतत तणावाखाली असल्यासारखा दिसू लागला, त्याला झोप येईनाशी झाली आणि तो सगळ्या समस्यांची काळजी करतो,काही वेळेस तो आक्रमक होतो तसेच चिडतो. तो शेतावरही जात नाही. केमिस्टकडे जाऊन डोकेदुखीची औषधेही घेतो.

लक्षणे, कारणे आणि उपचारांचे पर्याय सांगा. तसेच पूर्व सूचनेवर टिप्पणी करा.

केस स्टडी क्रं ५

विजया ही एक २९ वर्षांची तरुणी असून दमणे ही तिची मुख्य तक्रार आहे. ती असे वर्णन करते की रात्रभर पूर्ण झोपूनही तिला सतत दमल्यासारखे होते. ती बरेचवेळा दिवसासुद्धा झोपते. ती एक चैतन्यपूर्ण व्यक्ती असून शक्ती नसल्यामुळे तिला खूप नैराश्य आले आहे. ती स्नायूदुखीचीसुद्धा तक्रार करते. ती अलीकडेच डॉक्टरकडेही जाऊन आली. त्यांनी तिची तपासणी केली परंतु अस्वाभाविक असे काहीही आढळले नाही. आता ती तिच्या लक्षणांमुळे काही काम करत नाही आणि तिला सतत अशी काळजी वाटते की तिच्या अशा अवस्थेमुळेच ती गरोदरही राहू शकत नाही. तिला एकटेपणा वाटू लागला आणि आपण निरूपयोगी आहोत असे वाटू लागले. ती सारखी निराश होऊ लागली आहे आणि हे जीवन जगणे तिला जड वाटू लागले आहे तसेच मृत्यु हा अधिक चांगला पर्याय आहे असे वाटत आहे.

लक्षणे, कारणे आणि उपचारांचे पर्याय सांगा. तसेच पूर्व सूचनेवर टिप्पणी करा .

खालील गोष्टींवर भर देऊन हे सत्र संपवा:

- तिला कुठलाही शारीरिक आजार नाही याची खात्री करून घ्या.
- त्या व्यक्तीचे बोलणे ऐकून घेणे
- जरी ती जास्त बोलत नसली तरी तिच्याशी बोलावे तिला कसे वाटत आहे याविषयी बोलण्याचा प्रयत्न करावा.
- एखादी व्यक्ती अंधरुणात पडून राहते याचा अर्थ ती आळशी नसून तिला काहीतरी समस्या आहे हे ओळखावे.
- वागणे कृतीशील असण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.

• २.२.२ बायपोलर मूड डिसऑर्डर (मनःस्थिती बदलाचा आजार)

हा एक तीव्र स्वरूपाचा आजार आहे. बहुतांश लोकांना झालेला हा आजार आयुष्यभर राहतो आणि त्यावर कायम उपचार घ्यावे लागतात. या आजाराचा काम करण्यावर गंभीर परिणाम होतो. आजाराविषयी आंतरज्ञान विकसित करणे याव्यतिरिक्त औषधोपचार करणे हा मुख्य आधार आहे आणि आवश्यक ती खबरदारी घेण्यामुळे पूर्वसूचना मिळू शकतात.

हा एक वेगळा प्रासंगिक (एपिसोडिक) आजार आहे म्हणून कधी कधी व्यक्तिस डिप्रेशन येते तर अन्य वेळी मॅनियाचा प्रसंग उद्भवतो. आजाराचा मार्ग चक्राकार असल्याने वर्षभर एक किंवा अनेक मॅनियांना आणि डिप्रेशनला सामोरे जावे लागते.

रोगपरिस्थिती विज्ञान

हा आजार लोकसंख्येच्या ०.७८व्के लोकांमध्ये आढळतो. ह्या आजाराची सुरुवात कोणत्याही वयोगटात होऊ शकते परंतु तो सर्वसाधारणपणे तरुणपणी होतो. हा आजार स्त्री-पुरुष कोणालाही होऊ शकतो तसेच त्यात कोणतीही भौगोलिक विविधता नाही.

कारणे

- **शारीरिक** - यात आनुवंशिकतेचा फार मोठा संबंध आहे. मेंदूच्या भागात काही ठळक बदल होतात आणि त्यामुळे स्मरण, निर्णय घेणे, आणि अन्य उच्च मानसिक कार्यांत उणिवा निर्माण होतात. मेंदू हे बदल आजारानंतर साधारणतः १५-२० वर्षांनी होतात. मेंदूच्या विशिष्ट भागात काही जैव-रासायनिक बदल होतात त्यामुळे ह्या आजाराची लक्षणे दिसू लागतात. बायपोलर मूड डिसऑर्डर या आजाराचे मुख्य धोकादायक कारण म्हणजे झोपेची उणीव.
- **मानसिक** - व्यक्तिमत्त्वाच्या समस्या म्हणजे भावनिक अस्थैर्य, स्वतःबद्दल कमीपणाची भावना, “हिस्ट्रॉनिक” व्यक्तिमत्व यामुळे व्यक्तिची सामना करण्याची यंत्रणा कमकुवत होते. तसेच लहानपणी झालेले अत्याचार, आई-वडिलांचा मृत्यु अशा सारखे दुःखदायक अनुभवही हा आजार होण्यास कारणीभूत ठरतात. व्यक्तिमत्व समस्या हे कारण नसून तो या आजार होण्यातील धोका आहे.
- **सामाजिक** - कौटुंबिक, वैयक्तिक, किंवा आर्थिक पातळीवरील तणावपूर्ण जीवन हा आजार होण्यातील एक धोका आहे. तसेच गर्भारपणी आणि अगदी बालपणी झालेला फ्ल्यू हासुध्दा या आजारातील धोक्याचा घटक आहे. अल्कोहल, कोकेन, अफू यांसारखी मादक द्रव्ये आणि अँटीडिप्रेसंट हीसुध्दा या आजाराला करणीभूत होतात.

मूड डिसऑर्डरची लक्षणे

यात दोन प्रकार असतात. त्याची लक्षणे वरीलप्रमाणेच आहेत.

मॅनियाची लक्षणे:

‘मॅनिया’ हा बायपोलर मूड डिसऑर्डर/आजार यातील एक डिसऑर्डर/ आजार आहे.

१. अति बोलणे, अति आत्मविश्वास असलेला, अति चपळ असलेला, अस्वस्थ, निरर्थक बोलणे
२. आनंदी ते अतिआनंदी अशी मनःस्थिती, कधीकधी रागावणे
३. मूडवरील नियंत्रण काही मिनिटातच बदलते, व्यक्ती एका क्षणात हसते तर थोड्याच वेळात रडू लागते.
४. आपण कोणीतरी महान व्यक्ती उदा. देशाचा राष्ट्राध्यक्ष, श्रीमंत माणूस, किंवा देव असल्याची भावना
५. आक्रमक आणि असहकार्याचे वर्तन, जादा आणि अनावश्यक खर्च करणे
६. निर्णय आणि नियोजनाचे मूल्यमापन करता येत नाही.
७. आजाराविषयी महिती नसणे किंवा जागरूक नसणे.

मार्ग आणि आजाराची वाटचाल आणि वाईट परिणाम करणारे घटक (Prognosis) - पूर्व सूचना

या आजाराची सुरुवात कोणत्याही वयात होते परंतु साधारणतः तरुण वयात होते. हा एक दीर्घकालीन आजार असून आयुष्यभर औषधोपचार करण्याची आवश्यकता असते. या आजाराची वाटचाल कशी होणार हे औषधोपचार, काम आणि कुटुंबीयांचा पाठिंबा, दारूचे व्यसन नसणे, कमी तणावाचे आणि राग न येण्यासारखे वातावरण असणे या सर्वांवर अवलंबून आहे.

उपचाराचे पर्याय

या आजारात औषधोपचाराची गरज आहे, आणि त्याविषयी जागरूकता यावी म्हणून समुपदेशनाची गरज आहे. त्या व्यक्तीने पुरेशी झोप घ्यावी आणि कमी तणावाच्या वातावरणात राहावे.

औषधोपचाराचे इतर परिणाम

या आजारावरील औषधे गरोदरपणात तसेच स्तनपान देत असताना टाळणे आवश्यक आहे. त्यामुळे लहान मुलास गंभीर अपाय होण्याची शक्यता असते. तसेच ही औषधे मानसोपचार तज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली घेतली जावीत.

केस स्टडी आणि गटकार्य: लक्षणे

प्रत्येक गटात ३-४ सहभागी याप्रमाणे त्यांचे दोन किंवा चार गटात विभाजन करा.
नोंद ठेवेल असा एक सदस्य प्रत्येक गटातून निवडा.

केस स्टडी

माणिक एक ३१ वर्षांची स्त्री असून तिची वागणूक वेगळी होत असल्याने तिच्या नवऱ्याला काळजी वाटत आहे. ती नेहमीपेक्षा खूपच कमी झोपते आणि सारखी फिरत राहते. पूर्वीप्रमाणे ती घराची आणि मुलांची नीट काळजी घेत नाही. ती स्वाभाविकतेपेक्षा खूप बोलते आणि अवास्तव आणि भन्नाट गोष्टी सांगते. उदा: ती इतरांना उपचार करून बरी करू शकते आणि ती खूप श्रीमंत कुटुंबातील आहे (जरी तिचा नवरा शेतकरी असला तरी) ती त्यांना परवडत नसलेल्या गोष्टींवर पैसे खर्च करते. जेव्हा माणिकचा नवरा तिला दवाखान्यात आणू इच्छितो तेव्हा ती रागावते आणि चिडचिड करते.

सर्व सहभागींना शक्य तितक्या लक्षणांची यादी करायला सांगावी.

• २.२.३ तणावाचा आजार

अति ताणावरील प्रतिक्रिया

कारणे

कोणताही जिवाला धोका असणारा ताण अचानक आला तर अति ताणावरील प्रतिक्रिया दिसून येते. त्याचे एक नेहमीचे कारण म्हणजे प्रिय व्यक्तीचा वियोग.जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु, अपघात,किंवा नैसर्गिक आपत्ती,युध्द यामुळे अति ताणावरील प्रतिक्रिया येऊ शकते. तसेच लैंगिक आणि शारीरिक शोषणामुळेही अशी अति ताणाची प्रतिक्रिया होऊ शकते.

तणावपूर्ण परिस्थिती आल्यावर एखाद्या आठवड्यात अशी प्रतिक्रिया होऊ शकते.ती व्यक्ती डिप्रेसनमध्ये जाते, झोपू शकत नाही, खात नाही, मुळापासून हादरते ,कोणाशीही बोलत नाही,इकडे तिकडे धावते किंवा खोली बंद करून बसते काही वेळेस आक्रमक होते किंवा हिंसक बनते.काही वेळेस असंबध्द बोलते आणि तिला भास होतात.

औषधोपचार आणि आधार दिल्याने हा आजार बरा होतो.

प्राणघातक प्रसंगानंतरचा आजार

याची कारणे अति ताणावरील प्रतिक्रिया या आजारासारखीच आहेत. परंतु यात व्यक्ति त्या प्रसंगानंतर किंवा कारणानंतर सहा महिने सौम्य डिप्रेशनमध्ये असते किंवा बरी होते. सहा महिन्यांनंतर त्या व्यक्तित खालील लक्षणे दिसू लागतात.

बधीरपणा जाणवणे, अतिसंवेदनशील होणे, झोप न येणे, घडलेल्या प्रसंगाची दृश्ये पुन्हापुन्हा डोळ्यासमोर येणे आणि ज्यामुळे ताण आला त्याची प्रतिमा स्पष्टपणे दिसणे.

औषधोपचार, आधारभूत ठरेल असे समुपदेशन, आणि आजूबाजूचे वातावरण हे उपचाराचे पर्याय आहेत.

२.३ मॉड्यूल ३ - चिंतेचा आजार

चिंतेचा आजार ही एक सर्वसामान्य मानसिक आजाराची समस्या असून ती अनेक लोकांना ग्रासू शकते. या मानसिक आजाराचा प्रभाव १५ ते २० % आहे. चिंतेचा आजार हा चार प्रकारचा असून त्याचे खाली थोडक्यात स्पष्टीकरण दिले आहे. तणावपूर्ण जीवनमान आणि त्याच्याशी जुळवून घेण्याची यंत्रणा ही चिंतेची कारणे आहेत.

• २.३.१ सामान्य स्वरूपाची चिंता

काही वेळा आयुष्यात घडणाऱ्या प्रसंगांमुळे आपल्याला भीती वाटते, काळजी वाटते किंवा आपण हवालदिल होतो. काही वेळा दीर्घकालीन तणावामुळे जास्त चिंता वाटते. उदाहरणार्थ,

- शेजाऱ्यांबरोबर किंवा कुटुंबीयांबरोबर मोठे वादविवाद
- जवळच्या व्यक्तित्ता मृत्यू
- आर्थिक समस्या
- शारीरिक किंवा लैंगिक हिंसा
- शारीरिक आजार
- मद्याचे अतीसेवन

• २.३.२ चिंतेची लक्षणे

स्वतःविषयी, भविष्याविषयी किंवा कुटुंबीयांविषयी सतत चिंता, विशेष करून आरोग्याविषयी

हवालदिल झाले असता किंवा चिंतेत बरीच शारीरिक लक्षणे दिसून येतात - उशीरा झोप लागणे, भूक कमी लागणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे, धडधड होणे, डोके जड वाटणे, थंडी वाजणे, पावले गार पडणे, हात आणि डोके बधीर होणे, पोट बिघडणे, नियंत्रण सुटल्याची भावना होणे.

जेव्हा रोजच्या जीवनात आणि सर्व बाबतीत वरील लक्षणे दिसून येतात तेव्हा चिंता सामान्य स्वरूपात दिसून येते असे म्हणतात. त्यामुळे झोपेवर, भुकेवर तसेच शरीराच्या कार्यावर परिणाम होतो आणि तो सहा महिन्यांपेक्षा जास्त काळ टिकून राहतो.

• २.३.३ पॅनिक (टोकाची काळजी) होणे

या विकारात पॅनिकचे (टोकाची काळजी) महिन्यातून चार किंवा अधिक वेळा झटके येतात. प्रत्येक झटक्यामध्ये खालील लक्षणे दिसून येतात.

अचानक झटके येऊ लागतात, कोणत्याही वयोगटात येतात, तणावपूर्ण परिस्थिती हे एक कारण असते, तसेच चिंतातुर व्यक्तिमत्व आणि स्वतःच्या प्रकृतिविषयी काळजी ही महत्त्वाची कारणे असतात.

मानसिक लक्षणे: अचानक नियंत्रण सुटल्याची भावना, कोलमडून पडण्याची भावना, मृत्यूचे किंवा हृदयविकाराचा झटका येण्यासंबंधी विचार, काळजी वाटणे आणि शारीरिक समस्येवरून लक्ष न ढळणे

शारीरिक लक्षणे: छातीत दुखणे, हृदय धडधडणे, घाम येणे, कंप सुटणे, चक्कर येणे, पोट बिघडणे, लघवीला वारंवार जावे लागणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे, जोरजोरात श्वास घेणे

• २.३.४ फोबिया

फोबिया म्हणजे काही विशिष्ट परिस्थितीची, प्राण्याची तसेच वस्तुची भीती वाटणे. ही फक्त भीती नसून त्या परिस्थितीला किंवा वस्तुला टाळणे असते.

याचे नेहमीचे प्रकार म्हणजे बंद जागेची किंवा गर्दीच्या ठिकाणांची भीती वाटणे, सामाजिक भीती म्हणजे सामाजिक प्रसंगी जाण्याची किंवा लोकांसमोर बोलण्याची भीती वाटणे.

रोजच्या दैनंदिन जीवनावर परिणाम होत असेल तर भीती हा एक आजार होऊ शकतो.

या आजारामध्ये आधारभूत होणारे समुपदेशन, दिलासा, वर्तणुकीतील बदल उपचार म्हणून काम करतात आणि जर काही वेळा लक्षणे तीव्र स्वरूपाची असली आणि त्या व्यक्तिस कामकरणे अशक्य होत असेल तर औषधोपचाराची गरज भासते.

• २.३.५ चिंतेंच्या आजारातील केस स्टडी आणि रोल-प्ले

प्रशिक्षकांसाठी

चार-चार जणांचा एक याप्रमाणे सहभागींना गट करायला सांगा. निशाची केस वाचा

केस स्टडी क्रं. १

निशा घरात नेहमी आनंदात आहे असे वाटते परंतु तिला बाहेर जायला सांगितले की ती थरथर कापू लागते, तिचे हृदय वेगाने धडधडते, तिला श्वास घ्यायला त्रास होतो, चक्कर येते, डोके जड होते, तिला असे वाटते की ती जर बाहेर गेली तर ती कोलमडून पडेल किंवा तिला हृदयविकाराचा झटका येईल. म्हणून ती बाहेर न जाण्याची अनेक कारणे सांगते उदा. तिचे हृदय नीट काम करत नाही, तिला श्वास घेता येत नाही आणि म्हणून तिला पडून राहणे आवश्यक आहे. तिला घराबाहेर गेल्याला बरेच आठवडे झाले आहेत. अर्ध्या तासाने ती उठेल आणि तिची आई तिला पुन्हा बाहेर जायला सांगेपर्यंत ती बरी असेल. आईने परत बाहेर जायला सांगितले की पुन्हा तिला त्रास होऊ लागेल.

सहभागींना खालील बाबींवर विचार करायला सांगा:

- निशाच्या लक्षणांची शक्य असतील तेवढी स्पष्टीकरणे
- निशाला प्रतिसाद देण्याचे शक्य असतील ते मार्ग

प्रत्येक गटास निशाच्या कृतीचे एक एक स्पष्टीकरण द्यायला सांगा तसेच तिला साह्य करण्यासाठी काय कराल ते विचारा.

चिंतेंच्या आजारातील केस स्टडी क्रं २

पांडू हा १९ वर्षांचा मुलगा आहे. तो जेव्हा लहान होता तेव्हाच त्याचे आई-वडील वारले. तो त्याच्या मोठ्या भावाच्या कुटुंबात राहतो. पैशाची चणचण भासते. बरेच दिवसांपासून पांडू नोकरीच्या शोधात आहे परंतु शिक्षण नसल्याने त्याला अद्याप नोकरी मिळाली नाहीये. त्याला लवकरच लग्न करावेसे वाटतेय पण नोकरी नसल्यामुळे त्याला मुलगी मिळण्याची आशा वाटत नाहीये. हळू हळू त्याला काळजी भेडसावत आहे आणि रात्री कधीकधी घामाघूम होऊन त्याला जाग येते आणि आपले हृदय धडधडत आहे असे वाटते. रात्रीची त्याची झोप उडाली असून दिवसभर त्याला वाढता अशक्तपणा जाणवतोय.

सहभागींना पांडूच्या लक्षणांची तसेच त्याच्या मानसिक आजाराच्या कारणांची यादी करायला सांगा.

पांडूची लक्षणांची यादी

- जास्त काळज्या - अशक्तपणा
- रात्री चिंतेंचे झटके येतात- भविष्याविषयी निराशा
- झोपेची समस्या

संभाव्य कारणे

- आर्थिक समस्या
- बेरोजगारी
- कठीण बालपण
- पांडू लहान असताना आई-वडीलांचा मृत्यू

रोल-प्ले

रोल-प्ले हे एक प्रशिक्षणाचे माध्यम आहे. रोल-प्ले चे उद्दिष्ट हे आहे की ज्या व्यक्तींना मानसिक आजार आहेत त्यांच्याशी वेगळ्या पध्दतीने संवाद साधल्यास वेगळा प्रतिसाद मिळू शकतो

प्रशिक्षकांसाठी

प्रशिक्षकानेच खाली दिलेले दोन प्रकारची भूमी नाट्यातील संवाद सादर करण्यासाठी काही साधन व्यक्तींना सांगावे.

रोल-प्ले क्रं १ - प्रशिक्षणार्थीनां पुढील निरीक्षणे करण्यास सांगावे

- निशाला मदत करणाऱ्या व्यक्तीच्या/ समुपदेशकाच्या कृतीकडे लक्ष द्या.
- सहभागींना विचारा की निशा कसा प्रतिसाद देते.
- रोल प्ले संपल्यानंतर गटास विचारा की निशाला साह्य करण्याचा प्रयत्न करणारी व्यक्ती कशी वागली आणि निशाचे काय झाले.तुमची उत्तरे फळ्यावर लिहा.

समुपदेशक : गुड मॉर्निंग निशा, तू कशी आहेस?

निशाचे लक्ष नसल्यासारखे वाटते आणि ती उत्तर देत नाही.

समुपदेशक : (मोठ्याने) निशा, मी विचारले तू कशी आहेस?

निशा : मला भीती वाटतेय. माझी आई म्हणाली की आपण माझ्या बहिणीकडे तिच्या मुलांना भेटायला जाऊ पण मला जायची इच्छा नाही.

समुपदेशक : तुला कसली भीती वाटतेय?

निशा घाबरल्यासारखी दिसतेय आणि म्हणते मला माहीत नाही.... पण माझ्या छातीत धडधडतंय आणि मला वाटत नाही की मी बाहेर जाऊ शकेन.

समुपदेशक : (चिडून) निशा मला तू काही आजारी असल्यासारखी वाटत नाहीस. तू बरं नसल्याचं ढोंग करते आहेस.

निशा आणखीच दुःखी झाल्यासारखी वाटते.

निशा : नाही माझं हृदय खूप जोरात धडधडतंय आणि माझं अंग पण थरथरतंय. मी जर बाहेर गेले तर मला वाटत नाही की मला श्वास घेता येईल.

समुपदेशक : (ओरडून) मला वाटतं की तू फक्त आळशीपणा करतीयेस.तुला लहान मुलं आवडत नाहीत आणि तुला इथंच राहायचंय..... तू फक्त उठ आणि जा. आता तर निशा अजूनच चिंतित झाली.

रोल-प्ले क्रं २ या रोल प्ले मध्ये देखील समुपदेशकाची आवश्यकता आहे

रोल-प्ले क्रं २ साठी वेळ : पाच मिनिट .

- निशाला मदत करणाऱ्या व्यक्तींच्या/ समुपदेशकाच्या कृतींची नोंद घेण्यास सहभागींना सांगावे.
- निशाची प्रतिक्रिया कशी असते त्याची सहभागींना नोंद घेण्यास सांगावे.
- रोल प्ले संपल्यानंतर निशाला मदत करणारी / समुपदेशक व्यक्ती कशी वागली आणि या वेळेस निशाच्या बाबतीत काय घडले याची गटास चर्चा करण्यास सांगावी. उत्तरे फळ्यावर लिहावीत.

समुपदेशक : गुड मॉर्निंग निशा, तुला कसं वाटतंय?

निशाचे लक्ष नाही असं वाटतंय आणि ती काही उत्तर देत नाही.

समुपदेशक : (हळुवारपणे) निशा तुझं लक्ष नाही असं दिसतंय तुला बरं वाटतंय ना?

निशा : मला भीती वाटतेय, माझ्या आईला माझ्या बहिणीला आणि तिच्या मुलांना भेटायला जायचंय पण मला जायचं नाहीए.

समुपदेशक : (पुन्हा हळुवारपणे बोलतो) तुला कसली भीती वाटतेय, निशा?

निशा घाबरलेली वाटते आणि म्हणते, मला कळत नाही पण माझं हृदय धडधडतंय आणि मला वाटत नाही की मी बाहेर जाऊ शकेन.

समुपदेशक : निशा तुला कसलीतरी काळजी वाटतेय असं दिसतंय. तू जर बाहेर गेलीस तर काय होईल असं तुला वाटतंय?

निशा अस्वस्थ दिसते.

निशा : मला काळजी वाटते की मला फारच त्रास होईल, मागच्या वेळी मी बाहेर गेले तेव्हा मला चक्कर येईल असे वाटले आणि माझ्या हृदयात इतकी जोरात धडधड झाली की मला वाटलं की मी आता मरतेय.

समुपदेशक : तू मरणार नाहीस, निशा. तुझी एक समस्या आहे पण त्यामुळे तू मरणार नाहीस. तुला भीती आणि टोकाची काळजी वाटतेय पण तू त्यावर नियंत्रण ठेवायला शिकलीस तर तुला आरामात बाहेर जाता येईल आणि तुझ्या छातीत धडधडही होणार नाही.

निशा : हो, डॉक्टरांनी मला या टोकाच्या काळजीच्या झटक्यांबद्दल सांगितले आहे परंतु मला अजूनही भीती वाटते. मी काय करावे असं तुम्हाला वाटतं?

समुपदेशक : माझ्याबरोबर थोडावेळ बाहेर येऊन बघतेस का ? आपण घरापासून जवळच जाऊ आणि तुझी लक्षणे जाईपर्यंत थांबू.

निशा : ठीक आहे. परंतु मला अजूनही माझं हृदय फाटून जाईल अशी काळजी वाटतेय.

समुपदेशक : आता तुला या घटकेला असं वाटतंय ते मला माहीत आहे परंतु मी तुझ्याबरोबर येते. तू जर आज इथेच थांबून राहिलीस तर तुला उद्या बाहेर जाणं अधिक कठीण होईल.

निशा आणि समुपदेशक बाहेर जातात आणि दुसऱ्या दिवशी ते घरापासून आणखी थोडे दूर जातात.

शेवटी सहभागींना विचारा:

निशाला प्रतिसाद देण्याचा कुठला मार्ग सर्वाधिक उपयुक्त वाटला आणि का?

रोल प्ले च्या सत्राचा शेवट करताना हे भर देऊन सांगा की जेव्हा एखाद्याला भीती, काळजी किंवा टोकाची काळजी वाटते तेव्हा खालील गोष्टी करणे आवश्यक आहेत:

- त्या व्यक्तीचे म्हणणे ऐकून घ्या.
- स्वतः शांत राहा
- शांतपणे बोला आणि पुन्हा पुन्हा दिलासा द्या
- त्या व्यक्तिस अतिशय जास्त काळजी किंवा भीती का वाटते याचा शोध घेण्यास साह्य करा.
- अती काळजी हे सामान्यपणे आढळणाऱ्या मानसिक विकाराचे लक्षण असते हे लक्षात घ्या आणि त्यासाठी एखाद्या मानसोपचारकाचे साह्य घ्या.

भीतीदायक परिस्थिती टाळण्यामुळे त्या व्यक्तीच्या जीवनावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो हे लक्षात घ्या. आणि त्या व्यक्तिस हळू हळू भीतीचा सामना करण्यासाठी समुपदेशकाची गरज लागू शकते हे लक्षात घ्या.

२.४ मॉड्यूल ४ - तीव्र स्वरूपाचा मानसिक आजार - 'स्किझोफ्रेनिया'

स्किझोफ्रेनिया हा तीव्र स्वरूपाचा, जुनाट, माणसास हतबल करणारा मानसिक आजार आहे आणि व्यक्तीच्या जीवनातील सर्व बाजूंवर त्याचा परिणाम होतो. त्यावरील उपचार हे दीर्घकालीन असतात आणि त्या रुग्णाचे पुनर्वसन करण्यास खूप प्रयत्न करावे लागतात. या आजारात व्यक्तीचा वास्तवाशी संबंध राहत नाही, तसेच आपण आजारी आहोत याची त्यास जाणीव होत नाही, त्यामुळे उपचारात तसेच त्या व्यक्तिस डॉक्टरकडे नेण्यात आणि त्याला दीर्घकालीन किंवा आयुष्यभर औषधे घ्यावीत असे पटवून देण्यात अनेक समस्या येतात.

• २.४.१ रोगपरिस्थिती विज्ञान

या मानसिक आजाराचा सामान्य लोकसंख्येत १% प्रादुर्भाव आढळतो. १८ ते २२ या वयोगटात याची सुरुवात होते. तो म्हातारपणीसुद्धा सुरू होऊ शकतो. तो स्त्री-पुरुष दोघात सारख्या प्रमाणात आढळतो.

• २.४.२ कारणे

शारीरिक - स्किझोफ्रेनियात जनुकीय संबंध सिध्द झालेले आहेत. आजारामुळे मेंदूतील रचनेत बदल झाल्याने एखाद्या व्यक्तीच्या प्रेरणेवर, शिकण्यावर, स्मृतीवर, आणि नियोजन तसेच निर्णय घेण्यावर परिणाम होतात.

मानसिक - पॅरानॉईड आणि स्किझॉईड हे व्यक्तिमत्वाचे दोन प्रकार आहेत. त्यामुळे स्किझोफ्रेनिया होण्याचा धोका वाढतो. पॅरानॉईड व्यक्तिमत्व असलेली व्यक्ती स्वभावाने संशयी असते आणि तिचा कोणावरही विश्वास नसतो.

स्किझॉईड व्यक्तिमत्व असलेली व्यक्ती अंतर्मुख असते, तिचे कोणाशीही सामाजिक संबंध नसतात, सामाजिकतेविषयी तिच्या मनात प्रचंड चिंता असते.

सामाजिक - या आजारात आयुष्यातील तणावपूर्ण परिस्थिती कारणीभूत असते व त्यामुळे हा आजार बळावतो म्हणून बालपणापासून ते प्रौढपणापर्यंत सर्व प्रकारचे तणाव हा आजार होण्यास कारणीभूत होतात. परंतु याचा अर्थ असा की त्या व्यक्तीत अशा प्रकारे सक्रिय होऊन आजार होण्यास अनुकूल संवेदनक्षमता असणे गरजेचे असते. त्याचप्रमाणे मादक पदार्थ, भांग, मॉरिजुआना यांचे सेवन केल्यास हा आजार होऊ शकतो.

• २.४.३ लक्षणे

भ्रम/ भास - या आजाराचे मुख्य लक्षण म्हणजे निरनिराळ्या प्रकारचे भ्रम/ भास होणे. आपण आधी केलेल्या अभ्यासानुसार भ्रम म्हणजे ठामपणे वाटणारा खोटा विश्वास. त्याचप्रमाणे एखाद्या व्यक्तिस भ्रम होतात म्हणजे ती व्यक्ती त्या भ्रमानुसार वागेल जे तिच्या वर्तनातून दिसून येईल. सर्व प्रकारच्या भ्रमांमुळे त्या व्यक्तिस दुःख आणि त्रास होतो, व ती व्यक्ती आक्रमक होते.

छळ होत असल्याचा भ्रम - व्यक्तीला वाटते की कोणीतरी त्यांचा पाठलाग करत आहे, त्यांच्या विरुद्ध आहे, त्यांच्या विरुद्ध कारस्थान करत आहे, त्यांच्यावर नजर ठेऊन आहे, कॅमेऱ्यातून लक्ष ठेवत आहे इत्यादी. कुठलाही भ्रम होण्यामागे काहीतरी गोष्ट असते आणि ती व्यवस्थित रचलेली असते. अशा प्रकारच्या भ्रम होणाऱ्या व्यक्तिस वाटते की त्याचा जो विश्वास आहे तो आणि त्याचे विचार बरोबर आहेत. अशी व्यक्ती घरात लपून बसेल, बाहेर जाणार नाही, दिवे घालवून टाकेल, इतरांबरोबर मारामारी करेल आणि आक्रमक होईल, त्यांच्या अंगावर वस्तू फेकेल.

त्या व्यक्तिविषयी इतर बोलत असल्याचा भ्रम - यातील व्यक्तिस असे वाटते की इतरजण त्याच्याविषयी बोलत आहेत, त्याच्याकडे बघून हसत आहेत, आणि त्याच्याविषयी चर्चा करत आहेत. या चर्चेत चांगले बोलत नाहीयेत, नकारात्मक बोलताहेत, किंवा शिव्या देत आहेत. अशी व्यक्ती इतरांवर रागावते, मारामारी करते, किंवा नेहमी वाद घालते.

नियंत्रण असल्याचा भ्रम - यात व्यक्तिस वाटते की त्याच्या मनावर आणि शरीरावर मशीन, कंप्यूटर, रेडिओ, टीव्ही किंवा अन्य लोक किंवा पृथ्वीबाहेरील लोक अशा बाह्य घटकांचे नियंत्रण आहे. त्यामुळे दुःख, त्रास आणि आक्रमकता निर्माण होते. जे लोक नियंत्रण करत आहेत असे त्या व्यक्तिस वाटते त्यांच्याविरुद्ध ती व्यक्ती आक्रमक होते.

आपल्या समाजात अशा प्रकारच्या भ्रम होण्यास करणी किंवा जादूटोणा केला आहे असे समजतात. यात व्यक्तीच्या आयुष्यात किंवा त्यांच्या कुटुंबात जे काही घडते ते अशा प्रकारच्या जादूटोण्यामुळे घडते असा लोकांचा विश्वास असतो.

त्या व्यक्तीचे विचार लोकांना ऐकू येतात असा भ्रम तिला होतो. त्या व्यक्तिस असे वाटते की रेडिओसारखे तिचे विचार इतरांना ऐकू जातात आणि त्यांना तिच्या मनात काय आहे ते कळते. अशा लोकांना डेल्युजन थॉट विथड्रॉअल असू शकते - यात व्यक्तिस असे वाटते की लोक तिचे शरीर आणि मन नियंत्रित करत आहेत आणि तिच्या मनात विचार घालत आहेत.

फसवणूक होत असल्याचा भ्रम - याठिकाणी ह्या पुरुषास वाटते की त्याची बायको त्याच्याशी एकनिष्ठ नाही ती त्याला फसवत आहे, बाहेर दुसऱ्या कोणाबरोबर तरी तिची भानगड चालू आहे, इतकेच नव्हे तर अनेकांबरोबर भानगडी चालू आहेत. हा नेहमी आढळणारा भ्रम असून त्यामुळेच कौटुंबिक हिंसाचार घडत असतो. अशा प्रकारचा भ्रम लैंगिक अक्षमतेमुळे, दारूच्या अतीसेवनामुळे किंवा व्यसनामुळे होतो. हा भ्रम जोडण्यात मारामारी होणे, दुसऱ्या जोडीदारावर पाळत ठेवणे, तिचा शारीरिक दृष्ट्या किंवा भावनिक दृष्ट्या छळ करणे यास कारणीभूत होतो.

‘इन्फेस्टेशनचा’ - भ्रम - त्या व्यक्तिस वाटते की त्याच्या त्वचेखाली कोणता तरी कीटक आहे आणि तो सतत सरपटत आहे. अशा वेळी त्या रुग्णाला तो कीटक जिथे आहे असे वाटत असते तिथे तो खाजवत राहतो. आणि ही खाज इतकी तीव्र असते की त्वचेवर त्या ठिकाणी जखमा होतात.

‘हायपोकॉन्ड्रिअॅक’ भ्रम - यात त्या माणसाला असा ठाम विश्वास वाटतो की त्याला कॅन्सर किंवा अन्य काही गंभीर आजार झालेला आहे, त्यानंतर तो शरीरातील बारीक सारीक बदल त्या रोगामुळे होत आहेत असा संबंध जोडतो, वारंवार डॉक्टरकडे जातो, वैद्यकीय तपासण्या करून घेतो, कधी कधी रुग्णालयात भरती होतो, बरं नाही या नावाखाली ऑपरेशनही करून घेतो. याचा त्याच्या कामावर तसेच नातेसंबंधांवर परिणाम होतो.

भास - प्रत्यक्षात काहीही नसताना त्या माणसास एखादी वस्तु तिथे आहे असा भास होतो. उदाहरणार्थ, जमिनीवर काहीही नसताना त्या माणसास साप आहे असा भास होतो किंवा आसपास नसलेल्या माणसाचा आवाज ऐकू येतो. भास होणे हे अस्वाभाविक लक्षण असून साधारण मानसिक अवस्थेत दिसून येत नाही.

आवाज ऐकण्याचा भास - स्किझोफ्रेनियेत आढळणारे सामान्य लक्षण म्हणजे आवाज ऐकू येणे. त्या माणसास एक आवाज त्याला काही आदेश देत असल्यासारखा ऐकू येतो किंवा अनेक आवाज आपसात त्या व्यक्तीबद्दल बोलत आहेत असा भास होतो. या भासमय आवाजात लोक शिव्या देतात, नकारात्मक बोलतात किंवा काही वेळेस लैंगिक बाबींविषयी बोलतात.

वासाशी संबंधित भास होणे - या प्रकारचे भास होणे हे नेहमी आढळून येते.यात त्या माणसास सडलेल्या अंड्याचा किंवा टायर जळत असल्याचा वास येतो.काही वेळेस कीटक अंगावर चालत असल्याचा सतत शारीरिक भास होतो.

वर्तणुकीतील अस्वाभाविकता - तो माणूस विचित्र, तऱ्हेवाईक किंवा विक्षिप्तपणे वागतो.काही कारण नसताना तो माणूस आक्रमक होतो,स्वतःशीच बोलतो आणि हसतो. भावनिक संबंध कमी होतात आणि भावनिक दृष्ट्या तो इतरांशी संबंधित होऊ शकत नाही. आजाराची तीव्रता आणि कालावधी जसजसा वाढत जातो तसतसा तो माणूस संप्रेषणाची कौशल्ये विसरतो,स्वतःची काळजी घेऊ शकत नाही,किंवा साधीसाधी कामेही करू शकत नाही. तो स्वतः अव्यवस्थित राहतो, स्नान करत नाही, दात घासत नाही, स्वतःतच गुंग राहतो, समाजापासून अलिप्त राहतो, सामाजिक कार्यक्रमात सहभागी होत नाही.

• २.४.४. प्रकार - काही सर्वसाधारण प्रकार आपण लक्षात ठेवले पाहिजेत.

संशयी - या प्रकारात माणसाला प्रामुख्याने छळ होत आहे, लोक त्याच्या विषयी बोलत आहेत तसेच आवाज येत आहेत अशा प्रकारचा भ्रम होतो. तसेच नियंत्रण, विचार, आपले विचार इतरांना ऐकू जात आहेत असे वाटणे, विथडॉअल अशा प्रकारचे भ्रम होतात. अन्य प्रकारांच्या तुलनेत याचे पुर्वानुमान अधिक बरे असते.

अव्यवस्थितपणा - याचे पुर्वानुमान वाईट असते. हे वयाच्या विसाव्या वर्षी किंवा त्याही आधी सुरू होते. त्यात ठळकपणे भ्रम, भास, आणि वर्तनविषयक समस्या असतात. साध्यासाध्या कामांना लागणारी कौशल्ये फार लवकरच नष्ट होतात आणि त्यामुळे त्या माणसाच्या कामांत अडथळा येतो.

चांगल्या पुर्वानुमानाचे घटक - स्किझोफ्रेनियाच्या बाबतीत हे घटक चांगला परिणाम होण्यासाठी सहायभूत ठरतात.

- आजारासंबंधी योग्य जाणीव आणि औषधांची पूर्तता
- मादक पदार्थांचे अतीसेवन नाही आणि अवलंबित्व नाही
- चांगले कुटुंब आणि सामाजिक आधार
- नोकरी आणि आर्थिक स्वातंत्र्य
- स्किझोफ्रेनियाचा कौटुंबिक इतिहास नसणे
- आजारास उशीरा सुरुवात

• २.४.५ उपचाराचे पर्याय

उपचाराचा मुख्य आधार म्हणजे औषधोपचार.कृपया याची नोंद घ्या की या आजारात औषधोपचार, डॉक्टरांच्या किंवा मानसोपचारतज्ञांकडे जाणे तसेच फॉलोअप नियमितपणे करणे गरजेचे आहे.

तुम्ही काय करू शकता?

अशा रुग्ण व्यक्तीस आणि तिच्या कुटुंबीयांना डॉक्टरकडे जाण्यासंबंधी आपण प्रेरित करू शकतो आणि औषधांसंबंधी माहिती देऊ शकतो तसेच औषधांची काय गरज आहे ते सांगू शकतो. कृपया हे लक्षात ठेवा की हा आजार झालेल्या माणसाला काही आंतरदृष्टी किंवा जाणीव नसते म्हणून त्याला औषधोपचार कसा करायचा ही एक समस्या असते आणि ती व्यक्ती डॉक्टरांकडे स्वेच्छेने जात नाही. म्हणून समुपदेशक या नात्याने आपल्याला त्या व्यक्तीस आणि तिच्या कुटुंबीयांना शिक्षित करावे लागते.

इतर परिणाम - औषधांमुळे इतर अनेक शारीरिक परिणाम होतात. परंतु नव्या आलेल्या औषधांमुळे होणाऱ्या इतर परिणामांचे प्रमाण कमी असते. कंप सुटणे, झोप येणे, वजन वाढणे हे सर्वसाधारणपणे आढळून येणारे इतर परिणाम आहेत.

पुनर्वसन - या पैकी अनेक रुग्णांचे पुनर्वसन करण्याची व त्यायोगे त्यांच्या आजारविषयीच्या, सामाजिक कौशल्याच्या, व्यावसायिक कौशल्याच्या, स्वतःची काळजी घेण्याच्या मूलभूत कौशल्याच्या आंतरदृष्टीत किंवा जाणिवेत सुधारणा करण्याची गरज आहे. हे पुनर्वसन घरी किंवा रुग्णालयात करता येते.

स्किझोफ्रेनिया झालेल्या व्यक्तीस प्रथमोपचार म्हणून कसे साह्य कराल?

१. अशी व्यक्ती स्वतःला किंवा दुसऱ्याला अपाय करण्याचा धोका कितपत आहे त्याचा अंदाज घ्या

- अशी व्यक्ती स्वतःला किंवा दुसऱ्याला अपाय करण्याचा धोका कितपत आहे ते ठरवण्याचा प्रयत्न करा.
- ज्या व्यक्तीस आवाज ऐकू येत असतील ती व्यक्ती घाबरलेली आणि संशयग्रस्त असू शकेल आणि तिच्याशी वागताना तिला भीती वाटणार नाही असे वागणे आवश्यक आहे.
- जर व्यक्ती आत्महत्या करण्याच्या वृत्तीची असेल तर आपण चर्चा करून ठरवल्याप्रमाणे प्रतिसाद द्या.
- जर ती व्यक्ती दुसऱ्याशी हिंसक वागण्याचा धोका असेल तर शांतता आणि सुरक्षितता प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करा.

२. कुठलेही मत तयार होऊ न देता ऐकण्याचे काम करा.

- बोलताना शांतपणे, स्पष्टपणे आणि लहान वाक्यांचा वापर करा.
- तुमची स्वतःची ओळख करून द्या आणि त्या व्यक्तीस कळू द्या की तुम्ही तिला साह्य करणार आहात.
- त्या व्यक्तीबाबत चिकित्सक होऊ नका.
- वादविवाद आणि युक्तिवाद टाळा.
- त्या व्यक्तीस असे सांगू नका की आवाज नाहीयेत आणि त्या व्यक्तीचा जो काही विश्वास आहे तो चुकीचा आहे.
- तुम्हाला पण आवाज ऐकू येत आहेत असे भासवण्याचा प्रयत्न करू नका किंवा त्या व्यक्तीच्या खोट्या विश्वासाशी सहमत होऊ नका.

३. दिलासा द्या आणि माहितीही द्या.

- जेव्हा ती व्यक्ती शांत असून स्पष्ट विचार करत असेल तेव्हा तिच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न करा.
- प्रामाणिक असा आणि त्या व्यक्तीचा विश्वास संपादण्याचा प्रयत्न करा.
- तुम्ही जी वचने पाळू शकणार नाही अशी वचने देऊ नका आणि त्या व्यक्तीशी खोटे बोलू नका.
- त्या व्यक्तीस किंवा तिच्या कुटुंबीयांना समजावून सांगा की आवाज ऐकू येणे हा एक मानसिक आजार असून (मेंदूची समस्या) त्यावर उपचार उपलब्ध आहेत.

४. योग्य मदत मिळण्यासाठी त्या व्यक्तीस प्रोत्साहन द्या.

- अशा प्रकारच्या मानसिक आजाराने तपासणी करून घ्यायला रुग्णाने डॉक्टरकडे जावे म्हणून प्रोत्साहन द्या. अशा प्रकारची औषधे हाच या आजाराने सर्वोत्तम उपाय आहे.

५. स्वतःच स्वतःला साह्य करण्याच्या (सेल्फ हेल्प- स्वमदत) उपचारास प्रोत्साहन द्या.

- एकदा ती व्यक्ती बरे होऊ लागली की तिला नियमितपणे भेटायला जा.
- त्या व्यक्तीस समाजात मिसळण्यासाठी, नोकरीवर जाण्यासाठी तसेच कौटुंबिक कर्तव्ये पार पाडण्यासाठी साह्य करा.

२.५ मॉड्यूल ५ दारूचे व्यसन

२.५.१ उद्दिष्टे:

- सहभागींना दारूचे व्यसन असणारी व्यक्ती कशी ओळखायची ते शिकवणे
- सहभागींना दारूच्या व्यसनाशी संबंधित असलेल्या समस्यांबाबत जागरूक कसे असावे ते शिकवणे
- सहभागींना दारूचे व्यसन असलेल्या व्यक्तीशी कसे वागायचे ते शिकवणे
(दारूच्या व्यसनावर मानसिक प्रथमोपचार)

२.५.२ अल्कोहलच्या वापरासंबंधी सामान्य माहिती, अल्कोहलच्या व्यसनाची लक्षणे आणि समस्या

अनेक संस्कृतीत सामाजिक प्रसंगी दारू प्राशन केली जाते, परंतु अती प्रमाणात आणि नियमितपणे दारू प्यायल्यास त्याचा आरोग्यावर, व्यक्तीवर, कौटुंबिक जीवनावर, नोकरीवर, आर्थिक परिस्थितीवर, आणि त्या व्यक्तीच्या सामाजिक प्रतिमेवर दुष्परिणाम होतात.

• २.५.३ समाजात आढळून येणाऱ्या दारू पिण्याच्या पध्दती खालीलप्रमाणे:

समाजात काही प्रसंगी दारू पिणे : क्वचित प्रसंगी काही कार्यक्रमात दारू पिणे, यामुळे कुठलाही वैद्यक किंवा अवती-भवती असणार्यांना त्याचा त्रास होत नाही.

अपाय होण्याइतकी दारू पिणे : यामुळे त्या माणसाच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याची हानी होते आणि त्याचे सामाजिक दुष्परिणाम होतात.

• २.५.४ दारूवर अवलंबून असणे आणि त्यातील समस्या

त्या माणसास रोजच दारू पिण्याची अनावर इच्छाहोते आणि शारीरिक दृष्ट्या आणि मानसिक दृष्ट्या चांगले वाटावे म्हणून हळू हळू दारू पिण्याचे प्रमाण वाढवण्याची आवश्यकता वाटते; ती व्यक्ती त्याच्या जबाबदाऱ्या आणि इतर आवडणाऱ्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करू लागते, आणि जर नंतर त्या व्यक्तीने दारू प्यायली नाही तर तिला विथड्रॉअल लक्षणे उदा. कंप सुटणे, झोप न येणे जाणवू लागतात. जो माणूस (१) सकाळी दारू पितो, (२) प्यायल्यावर त्याला अपराधी वाटते (३) डॉक्टर किंवा कुटुंबीयांनी सांगून सुध्दा तो दारू पिणे कमी करू शकत नाही तो अल्कोहलवर अवलंबून आहे किंवा त्याला दारूचे व्यसन आहे असे म्हणतात.

अल्कोहलवरच्या अवलंबित्वावर एक मानसिक आरोग्य समस्या म्हणून उपचार करावेत.

लोक दारूचे अती सेवन का करतात?

- बरेच लोक ते किशोरवयीन असल्यापासून मित्र दारू पितात म्हणून दारू प्यायला सुरुवात करतात आणि त्यांना सोशल व्हायचे असते, मित्रांमध्ये आपली प्रतिमा तयार करण्यासाठी आणि सामाजिक प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी ते दारू पितात.
- दारू सहजपणे उपलब्ध असते आणि स्वस्तही असते.
- काहीजण तणावाखाली असताना किंवा झोप येत नाही म्हणून दारू पितात
- काही जण खूप कष्ट करतात म्हणून ताण घालवण्यासाठी किंवा त्यांना रिलॅक्स व्हायचे असते म्हणून पितात.
- जेव्हा लोक आपल्या समस्यांशी अधिक चांगला मुकाबला करण्यासाठी पितात तेव्हा ते अल्कोहलवरील अवलंबित्वाच्या धोक्याखाली आलेले असतात.
- काहीजण त्यांची चिंता कमी करण्यासाठी आणि अधिक चांगल्या प्रकारे व्यक्त होता यावे यासाठी पितात.
- यात अनुवंशिकतेचाही तसेच परिस्थितीचा संबंध असल्याने जर वडील दारू पीत असतील तर पुढे जाऊन मुलगाही दारू पिईल.
- ही सर्व कारणे दारू पिण्याची सुरुवात करण्यासाठी समर्थनीय नाहीत परंतु जर ती व्यक्ती व्यसनी झाली तर तो एक आजार ठरतो आणि दारू पिण्यास कोणतेही ठोस कारण लागत नाही. व्यसनी व्यक्ती नेहमी आपले व्यसन नाकारते किंवा कमी करते आणि पिण्याची कारणे देते.

जर व्यक्तीने खूप दारू प्यायली/ व्यसन असल्यास काय समस्या होतात?

- दारूच्या अती सेवनाने त्या माणसाच्या सर्वसाधारण तसेच मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो.
- ती व्यक्ती अल्कोहलवर अवलंबून राहते अल्कोहल न पिण्याने ती व्यक्ती अस्वस्थ होते.
- अती पिण्याने सामाजिक, कौटुंबिक आणि आर्थिक समस्या उद्भवतात.
- अती पिण्याने कामाच्या ठिकाणी समस्या निर्माण होतात विशेषतः कामावर अनुपस्थिती लागते.

अती अल्कोहल सेवन सर्वसाधारण आरोग्य समस्यांना कारणीभूत होते.

- यकृताचे विकार होतात (अल्कोहलमुळे यकृतात बिघाड होऊन पुढे मृत्यू येऊ शकतो.त्या व्यक्तीच्या पिवळट त्वचेच्या रंगावरून तसेच डोळ्यांवरून हे कळू शकते.)
- पोटदुखी,मळमळ, उलट्या होणे(अल्कोहलमुळे पोट बिघडते)
- पावलात बधीरपणा येतो तसेच नपुंसकत्व येते (अल्कोहलमुळे मज्जातंतूना अपाय होतो.)
- इजा किंवा अपघात होण्याचा धोका वाढतो (अल्कोहलमुळे प्रतिसाद देण्याच्या क्षमतेत तसेच लक्ष एकाग्र करण्यात अडथळा येतो).
- शारीरिकदृष्ट्या परावलंबित्व येण्याची सुरुवात होते(जेव्हा पीत नाही तेव्हा विथड्रॉअल लक्षणे दिसतात)

कुटुंबात आणि सामाजिक पातळीवर येणाऱ्या समस्या

- जोडीदाराबरोबर किंवा आई वडीलांबरोबर सतत भांडणे
- कौटुंबिक हिंसाचार - कौटुंबिक हिंसाचाराचे अल्कोहल हे एक प्रमुख कारण आहे.
- आर्थिक प्रश्न - घरातून पैसे चोरणे
- समाजात प्रतिष्ठा नसणे - समाजातील प्रतिमा मलीन होणे

कामाच्या ठिकाणी येणाऱ्या समस्या

- पिऊन कामावर जाणे
- एकाग्र चित्त न होणे
- विश्वासार्हता जाणे
- त्या व्यक्तीची नोकरी जाणे

विथड्रॉअल लक्षणे काय आहेत?

- ती व्यक्ती अल्कोहलवर शारीरिक दृष्ट्या अवलंबून आहे आणि त्याशिवाय ती राहू शकत नाही हे दर्शवणारी ही लक्षणे आहेत

- विथड्रॉअल लक्षणे टाळण्याकरता त्या अवलंबून असलेल्या व्यक्तीस सकाळी उठल्याबरोबर दारू लागते.
- दारू न मिळाल्यास ती लक्षणे दिसून येतात.
- नेहमी आढळणारी विथड्रॉअल लक्षणे: अस्वस्थपणा आणि चिडचिड होणे, घाम येणे, हात थरथर कापणे, हृदयाचे ठोके जलद पडणे, उच्च रक्त दाब, (लाल झालेला चेहरा) , काही गंभीर केसेसमध्ये नसलेल्या वस्तु दिसणे, (भास होणे), डिसओरिएंटेशन (कुठे आहेत ते न समजणे), आकडीचे झटके येणे

काही वेळा गंभीर केसेसमध्ये डॉक्टरला बोलवावे लागते कारण हे जीवाला धोकादायक असते.

२.५.५ दारूचे व्यसन आहे, हे कसे ओळखाल?

ती व्यक्ती अल्कोहलचे अती सेवन करत आहे असे मान्य करणार नाही.

ती व्यक्ती अल्कोहलवर किती पैसे खर्च करते ते विचारा

काही वेळेस कुटुंबातील अन्य व्यक्ती तुमच्याकडे येऊन तुमची मदत मागतील

ती व्यक्ती चोरून, अल्कोहल लपवून पीत असेल.

ती व्यक्ती रोज किंवा सकाळी पीत असेल.

सामाजिक, मानसिक किंवा शारीरिक समस्या उद्भवतात.

• २.५.६ दारूचे व्यसन असलेल्या व्यक्तीस कशी मदत कराल?

दारूचे व्यसन असलेल्या व्यक्तीवर मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार

१. त्या व्यक्तीस भले बुरे न म्हणता तिचे म्हणणे ऐकून घ्या.

- व्यक्तीच्या तक्रारी ऐकून घ्या
- त्या व्यक्तीस गेल्या दोन आठवड्यात तो किती दारू पीत आहे ते विचारा आणि त्याने जास्त पिणे किती पूर्वीपासून सुरू केले ते विचारा.
- पिण्यावर एक व्यसन म्हणून किंवा अल्कोहलच्या प्रमाणावर टीका करू नका.

२. ती व्यक्ती स्वतःला किंवा दुसऱ्याला कितपत अपाय करू शकते किंवा आत्महत्या करू शकते का त्याचा अंदाज घ्या.

- आत्महत्येच्या विचारासंबंधी किंवा काही ठोस नियोजन आहे का त्याविषयी बोला.
- अल्कोहलचे अती सेवन करण्याचा आजार असलेल्या व्यक्तीबाबत आत्महत्येचा धोका उच्च असतो.
- अल्कोहलच्या प्रभावाखाली आत्महत्येचे अनेक प्रयत्न होतात.

३. दिलासा द्या आणि माहितीही द्या

- व्यसन ही खरोखरच एक वैद्यकीय परिस्थिती आहे.

- अती मद्य सेवन करणे हा एक चारित्र्याचा कमकुवतपणा नसून काही व्यक्ती फक्त इतरांपेक्षा दारू पिण्याच्या बाबतीत जास्त भावनाशील असतात.
- अती दारू पिण्याच्या अपायकारक परिणामांची माहिती द्या.

४. योग्य मदत घेण्यास प्रोत्साहन द्या.

- मानसोपचार तज्ञाकडे किंवा पीएचसीकडे उपचारांसाठी जाण्यास सांगा .
- वैद्यकीय समस्यांसाठी डॉक्टरांकडे जाण्यास सांगा विथड्रॉअलचा डोस जास्त झाल्यास रुग्णालयात जाण्यास सांगा जर प्रेरित असेल तर व्यसनमुक्ती केंद्रात जाण्यास सांगा जिथे अल्कोहलवर उपचार केले जातात.

५. स्वसाह्य (सेल्फ हेल्प) उपचारास प्रोत्साहन द्या. खालील बाबींवर सल्ला द्या.

- पोषक आहार
- नियमित व्यायाम
- नियमित विश्रांती
- झोपेच्या गोळ्या किंवा अन्य अंमली पदार्थ टाळणे (तंबाखू, चरस)
- आधार गट उपलब्ध असेल तर त्यात सहभागी होण्यास सांगा. (उदा. अल्कोहलिक ॲनॉनिमस , व्यसनमुक्तीसाठी एक जागतिक आधारगट)
- पिणे कमी करण्यासाठी किंवा अल्कोहल थांबवण्यासाठी.

६. पिणे थांबवण्यासाठी सल्ला

- पिणे थांबवणे पुढे ढकलून का, कधीपासून थांबवायचे तो दिवस नक्की करण्यास सांगा .
- सर्वासमोर जाहीर करण्यास सांगा की पिणे थांबवणार आहात
- मित्राकडे किंवा कुटुंब सदस्याकडे साह्य मागण्यास सांगा .
- अती धोकादायक परिस्थिती टाळण्याचा प्रयत्न करण्यास सांगा .
- विथड्रॉअल लक्षणे तीव्र स्वरूपाची असतील तर डॉक्टरांचे साह्य घेण्यास सांगा .

२.६ मॉड्यूल ६ - लैंगिक समस्या आणि आजार

२.६.१ पुरुषांमधील लैंगिक समस्या आणि आजार

हे सर्व वयोगटातील पुरुषांमध्ये सर्वसाधारणपणे दिसून येतात आणि कौटुंबिक हिंसेच्या संदर्भात ह्या समस्या महत्त्वाच्या असतात आणि त्यांची दखल घेणे आवश्यक आहे. वर उल्लेख केल्याप्रमाणे दारूचे व्यसन असलेल्या पुरुषास लैंगिक समस्या असू शकतात आणि त्याच्या मनात सहजपणे आपल्या जोडीदाराच्या चारित्र्याविषयी संशय येऊ शकतो आणि त्याची परिणती छळ आणि हिंसेत होते.

लिंग ताठ होण्यातील समस्या - पुरुषाचे लिंग समागम करताना ताठ राहत नाही किंवा ते समाधानकारकरित्या ताठ होत नाही. त्यामुळे त्या व्यक्तीच्या मनात चिंता किंवा भीती निर्माण होते, स्वाभिमानावर परिणाम होतो आणि त्यामुळे नैराश्य येते. यामुळे काही लोकांच्या मनात आत्महत्येचे विचार येतात.

कारणे - या समस्येची लैंगिक शिक्षणाचा अभाव, आणि लैंगिक कृतीबद्दल आणि प्रत्यक्ष ती करण्याविषयी चुकीच्या कल्पना किंवा समज ही मुख्य कारणे आहेत. त्यामुळे समागम करण्याविषयी चिंता वाटून समस्या निर्माण होते. मुख्य गैरसमज हे ताठ झालेल्या लिंगाच्या लांबी रूंदी विषयी असतात तसेच लैंगिक कृती ही पुरुषाच्या शक्तीशी आणि त्याच्या पौरुषत्वाशी जोडलेली असते. यात काही उणीव असली तर पुरुषाच्या स्वभिमानास ठेच पोचू शकते. लैंगिक साहित्यामुळे समागमाविषयी अनेक गैरसमज असतात तसेच त्या कृतीविषयी समाजाकडून आणि मित्रांकडून दबाव असतो. कृपया याची नोंद घ्या की लैंगिक कृतीत लिंगाच्या लांबी रूंदीचा काही संबंध नसतो.

काही केसेसमध्ये डाएबिटीज किंवा पाठीच्या कण्याला झालेल्या अपघातासारख्या शारीरिक व्याधींमुळे ताठरता आणणाऱ्या स्नायुंवर परिणाम होऊ शकतो.

उपचार - आधार आणि दिलासा देणे - त्या व्यक्तीस दिलासा द्यावा की ही शारीरिक समस्या नाही. जर चिंता आणि नैराश्य असेल तर त्याने डॉक्टरकडे जाण्याची गरज आहे.

लैंगिक शिक्षण हा उपचाराचा मुख्य आधार आहे. म्हणून सल्ला-भेटी दरम्यान योग्य लैंगिक शिक्षण द्यावे, त्या व्यक्तीस वाचायला पुस्तके द्यावीत किंवा शिक्षण देणारे विडियोज दाखवावेत.

तसेच डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली लिंगाला योग्य ताठरता येण्यासाठी उपलब्ध असलेली औषधे द्यावीत.

लवकर वीर्यपतन - हे नेहमी लैंगिक कृती करण्याच्या चिंतेमुळे किंवा भीतीमुळे घडते. आणि लैंगिक कृती नंतर ५ ते १० सेकंदात वीर्यपतन होते. सर्वसाधारणपणे पुरुषाला हस्तमैथुनादरम्यान योग्य प्रकारे वीर्यपतन होते. समागमानंतर १० सेकंदांनी वीर्यपतन होणे योग्य आहे.

उपचार - समागमाविषयी शिक्षण, दिलासा देणे आणि आधार देणे

हे लक्षात घ्या की लैंगिकतेत अडथळा, अल्कोहलचा दुरुपयोग किंवा त्यावरील अवलंबित्व हे बरेच वेळा एकत्र घडून येते. अल्कोहलच्या अती सेवनाने पुरुषांमध्ये नपुंसकत्व येऊ शकते. त्यामुळे अती ताण येऊन जास्त दारू प्यायली जाते. त्यामुळे आपल्या पत्नीच्या चारित्र्याबद्दल संशय घेतला जातो म्हणजेच आपल्या चुकीचे खापर दुसऱ्यावर फोडले जाते. काही वेळा तर या संशयामुळे खोटा विश्वास बळावतो आणि त्याची परिणती 'भ्रमाचा आजार' होण्यात होते.

‘धात सिन्ड्रोम’ - हा आपल्या संस्कृतीत आढळणारा आजार आहे. शिक्षणाच्या अभावामुळे, गैरसमजुतीमुळे, आणि चुकीच्या कल्पनांमुळे आढळून येणारा हा मानसिक आजार आहे.

वीर्याबद्दल असलेल्या खालील चुकीच्या कल्पनांमुळे

- वीर्य ही पुरुषाची मुख्य शक्ती आहे, आणि वीर्य हे पौरुषत्वाशी संबंधित आहे.
- १ एमएल वीर्य हे ६० एमएल रक्ताएवढे असते.
- म्हणून वीर्याचा नाश म्हणजे शक्ती आणि पौरुषत्वाचा मोठा नाश. त्यामुळे स्वाभिमान आणि आत्मविश्वास मोठ्या प्रमाणावर कमी होतो.
- वीर्याचा नाश होतो किंवा लघवीद्वारे ते वाया जाते.

या चुकीच्या कल्पनांमुळे पुरुषाने जर लघवी द्वारे पांढरट पदार्थ जाताना पाहिला तर त्याचा असा विश्वास बसतो की त्याचे वीर्य लघवीद्वारे वाया जात आहे. आणि हा त्याचा ठाम विश्वास कायम असतो. त्यामुळे नैराश्य आणि चिंता वाटू लागते.

समागमाची इच्छा नसणे - अशी अनिच्छा स्त्री- पुरुष दोघांत आढळून येते. याची मुख्य कारणे म्हणजे नातेसंबंधाची समस्या, चिंता, अल्कोहलचा वापर अतिशय कमी लैंगिक संबंध ज्यामुळे समागमाची अनिच्छा.

२.७ मोड्यूल ७ : इतर प्रकारचे मानसिक आजार

२.७.१ मुलांतील आणि किशोरवयीन मुलांतील मानसिक आजार

बौद्धिक अक्षमता - पूर्वी यास मतिमंदत्व असे म्हणत असत. याचा अर्थ अनेक कारणांमुळे मुलांची मंद मती. याचे सर्वसाधारण कारण म्हणजे गरोदरपणात आणि बाळंतपणानंतर लोह, आयोडिन, आणि प्रथिनांसारख्या पोषणमूल्यांची आहारात उणीव. बाळंतपणातील समस्यांमुळे किंवा जन्मानंतर प्राणवायुचा मेंदूला कमी पुरवठा झाला तर मेंदूचा संपर्क काही सेकंदांसाठी किंवा मिनिटांसाठी बंद झाला तरी मेंदूस अपाय होऊन बौद्धिक क्षमतेवर परिणाम होतो. तसेच गरोदरपणात काही आजार झाल्यास, काही विशिष्ट औषधे घेतल्यासही बौद्धिक क्षमतेवर परिणाम होतो.

सरासरी बुध्दंका हा ९० ते ११० च्या दरम्यान असतो, म्हणून जर कोणाचा बुध्दंका ८० ते ९० च्या दरम्यान असेल तर त्याला सीमारेषेवरील बुध्दंका म्हणतात. आणि ८० च्या खालील बुध्दंकास बौद्धिक अक्षमता म्हणतात.

ह्या आजारावर उपचार नाहीत. यात मुख्य भर कौशल्याधिष्ठित प्रशिक्षणावर असतो हे प्रशिक्षण समुपदेशक किंवा शिक्षक देतात. ६० ते ८० बुध्दंका असलेल्या मुलांना सर्वसाधारण शाळांत शिक्षक आणि समुपदेशकांच्या मदतीने शिकता येते. मध्यम, तीव्र, किंवा अती मतिमंदत्व असलेल्या मुलांना विशेष शाळांची किंवा संरक्षित वातावरणाची गरज असते.

शिकण्यातल्या अक्षमतांची व्याप्ती - शिकण्यातील अक्षमतांना डिस्लेक्सिया असे म्हणतात. ह्यात मुलांना लिहिणे वाचणे आणि गणित शिकण्यात अडचणी येतात. ह्या मुलांना विशेष शिक्षक किंवा मदत करणारे शिक्षक (रेमेडियल) यांची गरज भासते परंतु ते विशेष शाळेत न जाता नेहमीच्या शाळेत जाऊ शकतात.

अस्थिर चंचलता (एडीएचडी) - हा आजार असलेली मुले लक्ष देऊ शकत नाहीत किंवा शाळेतील आणि घरातील कुठल्याही कृतीत एकाग्रता साधू शकत नाहीत. ती अतिरिक्त चळवळी असतात, म्हणून एका जागी स्वस्थ बसू शकत नाहीत, घरी किंवा वर्गात ते मध्येमध्ये व्यत्यय आणतात, वस्तूंची मोडतोड करतात, त्यांना सहजपणे इजा होते. काही केसेसमध्ये त्यांना सुधारणे किंवा औषधोपचार करणे आवश्यक असते.

विकासातील समस्या/ऑटिझम - हा आजार असलेल्या मुलांमध्ये बोलणे, भाषा ही कौशल्ये तसेच खेळणे, संवाद साधणे ही सामाजिक कौशल्ये विकसित झालेली नसतात. आणि त्यांना न बोलता ???संवाद साधता येत नाही. त्यांना आधाराची, विशेष शिक्षणाची तसेच आजाराच्या तीव्रतेनुसार विशिष्ट लक्षणांसाठी औषधोपचाराची गरज असते.

शिक्षणातील अक्षमता, ऑटिझम, आणि एडीएचडी सारख्या आजाराची विशिष्ट कारणे नसतात, ते आजार आजूबाजूच्या वातावरणामुळे किंवा तणावपूर्ण परिस्थितीशी संबंधित असतात.

किशोरवयीन जीवनातील मानसिक आरोग्याच्या समस्या- नैराश्य, चिंता, आणि सायकोसिससारखे आजार किशोरवयात होतात. या वयोगटात सर्वसाधारण आढळणाऱ्या मानसिक आरोग्य समस्यांची यादी खाली दिली आहे.

दारू आणि ड्रग्सचा अती वापर - या वयोगटातील मुलांमध्ये साधारणपणे आढळणाऱ्या समस्यांपैकी ही एक समस्या आहे. दारू पिणे आणि ड्रग घेणे हे या वयोगटात सामान्यपणे दिसून येते. मित्रांचा दबाव, तणावग्रस्त कौटुंबिक पार्श्वभूमी, पालकांबरोबर नसलेला सुसंवाद ही या समस्येची नेहमी दिसून येणारी कारणे आहेत.

नातेसंबंधात समस्या - या वयात भावनिक आणि शारीरिक नातेसंबंध तयार होत असतात म्हणून ही आयुष्यातील अतिशय तणावपूर्ण अशी परिस्थिती असते त्यामुळे दुःख, नैराश्य आणि चिंता विकारासारख्या अनेक मानसिक आरोग्य समस्या येतात.

वर्तन समस्या - वर्तन समस्या ह्या नेहमी दिसून येत नाहीत. नकारात्मक आणि भयानक प्रसंगाच्या ताणामुळे, पालकांच्या तणावपूर्ण आपसातील संबंधांमुळे, आनुवंशिक आणि जनुकीय कारणांमुळे, मुले खोटे बोलणे, घरात चोरी करणे, विनाकारण खर्च करणे, बाहेर उधाऱ्या करणे, दारू पिणे, ड्रग घेणे, लैंगिक स्वैराचार करणे, किंवा अती वेगाने वाहने चालवणे यासारखी लक्षणे दिसून येतात. या समस्या वर्तन म्हणून अतिशय शिस्तीने हाताळल्या पाहिजेत नाहीतर अशी मुले पुढे समाजकंटक बनू शकतात.

आत्महत्या - या वयोगटातील मृत्यूचे हे एक नेहमीचे कारण आहे.नातेसंबंध तुटणे, परीक्षेत नापास होणे, लैंगिक कारणे,समाजाचा दबाव, अशा अनेक कारणांमुळे किशोरवयीन मुले आत्महत्या करतात. या वयोगटात नैराश्य सुध्दा नेहमी दिसून येते.

• २.७.२ म्हातारपणातील मानसिक आजार

नैराश्य - वयस्कर व्यक्तीत नेहमी दिसून येणारी ही समस्या आहे.वर दिल्याप्रमाणेच याची लक्षणे आहेत. या वयात आत्महत्या करण्याचा धोका असतो त्याचे कारण म्हणजे वयस्कर व्यक्तींकडे केले जाणारे दुर्लक्ष. हा आजार उशीरा लक्षात येतो. औषधोपचार,आधार, आणि त्यांची समस्या सोडवणे हाच त्यावरील उपचार आहे. नैराश्यामुळे त्या व्यक्तीच्या कामावर परिणाम होतो तसेच त्याच्या स्मरण शक्तीवरही परिणाम होतो.

डिमेन्शिया - म्हातारपणी दिसून येणारा हा आणखी एक 'न्यूरो' -मानसिक म्हणजे मज्जासंस्थेचा आजार आहे. हा आजार ६५ वयाच्या पुढे सुरू होतो आणि वयाबरोबर वाढत जातो. याचे मुख्य लक्षण म्हणजे नजीकची स्मृती नष्ट होते म्हणजेच नवे प्रसंग ती व्यक्ती लक्षात ठेऊ शकत नाही. म्हणून ती व्यक्ती आपण जेवलो की नाही, दात घासले की नाही असे सर्व विसरून जाते. तसेच ती व्यक्ती घरी जाण्याचा रस्ता किंवा घरातील रस्ते विसरून जाते. स्मृतीभ्रंशाव्यतिरिक्त त्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वात बदल होतो आणि तिच्यात भ्रम, भास आक्रमकपणा,निद्रानाश अशी लक्षणे दिसू लागतात. जसजशी तीव्रता वाढत जाते तसतसे त्या व्यक्तीचे लघवी आणि शौचावरचे नियंत्रण सुटते. डिमेन्शियाची कारणे आनुवंशिक असतात, त्यात हृदयरोग,उच्च रक्तदाब,मधुमेह,काही मज्जातंतुचे विकार, बी१२ व्हिटमिनची कमतरता, दारू आणि डोक्यास दुखापत असे अनेक आजार असू शकतात. नेहमी दिसून येणारा डिमेन्शियाचा प्रकार म्हणजे अल्झायमर्स हा आजार.

वेगवेगळ्या लक्षणांसाठी औषधे, वातावरणात बदल, खूप आधार आणि काळजी घेणे याचा उपचारात समावेश होतो.काही रुग्णांना हॉस्पिटलमध्ये ठेवावे लागते किंवा विशेष रुग्णालयात ठेवावे लागते.

डिमेन्शिया आणि अन्य मानसिक आजार झालेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबीयांना तसेच त्यांची काळजी घेणाऱ्यांना आजाराची कारणे तसेच लक्षणे यासंबंधी शिक्षण देणे गरजेचे आहे आणि त्या काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक रुग्णांना सांभाळण्यासाठी प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.

सर्व मानसिक आजारांची कारणे, मुख्यलक्षणे,उपचाराचे स्वरूप,आणि पुर्वानुमानाचे घटक दर्शवणारी सर्वसमावेशक तालिका

<p>सर्व मानसिक आजारांची कारणे, मुख्यलक्षणे,उपचाराचे स्वरूप,आणि पुर्वानुमानाचे घटक दर्शवणारी सर्वसमावेशक तालिका</p>
<p>आजाराचे नाव : नैराश्य</p>
<p>कारणे : कौटुंबिक, वैयक्तिक,आर्थिक, सामाजिक पातळीवर तणावपूर्ण जीवन,तणावाशी किंवा व्यक्तिमत्वाच्या समस्यांशी जुळवून घेण्याची यंत्रणा अकार्यक्षम त्यामुळे मेंदूत 'बायोकेमिकल' म्हणजेच जैवरासायनिक बदल होतात.</p>
<p>लक्षणे किंवा चिन्हे : अतिशय उदास, चिडकी मानसिक अवस्था,रडावेसे वाटते, निष्क्रियता,थकवा, कशातही रस न वाटणे,कमी झोप आणि भूक,एकाग्रता आणि आत्मविश्वास कमी, असहाय तेचे आणि निराशादायक विचार, आपली काही किंमत नाही असे वाटते,चिडचिड आणि राग येण्याची समस्या, आत्महत्येचे विचार आणि योजना</p>
<p>उपचाराचे पर्याय : सौम्य आणि सुरुवातीच्या स्वरूपाच्या टप्प्यावर समुपदेशन आणि मानसोपचार, तीव्र स्वरूपात आणि आत्महत्येच्या विचारात औषधोपचाराची गरज. अत्यंत तीव्र स्वरूपाच्या आत्महत्येच्या नैराश्यात इलेक्ट्रो कन्व्हलसिव थेरपीचे उपचार</p>
<p>पुर्वानुमानाचे वाईट घटक : जुळवून घेण्याची अत्यंत कमी कौशल्ये,कायमस्वरूपी तणावग्रस्त परिस्थिती, दारूचे व्यसन,आणि अती सेवन</p>
<p>आजाराचा कालावधी : बऱ्याच लोकांना दोन ते तीन नैराश्याच्या प्रसंगांनासामोरे जावे लागते.पहिल्या प्रसंगी वय काय होते,जुळवून घेण्याची कौशल्ये,औषधांची परिपूरता,आणि तणाव कमी करणे त्यावर कालावधी अवलंबून असतो.</p>